



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

vol.26

発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26
<http://www.ist-japan.com>

未来の身体を作る” 栄養” について

皆様が日頃口にする食物、つまり栄養について今一度見つめなおしてみましょう。

まず、食物の中に含まれる栄養素は、糖質・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンに分類する事ができ、これらが「五大栄養素」と呼ばれるものです。

体内での役割は、身体を動かすエネルギー源・身体各器官の構成・体内での反応の円滑な進行・体内環境の調整や疲労回復など非常に多岐に亘り、如何に重要かを窺い知る事が出来ます。

各栄養素については下記を参照に、バランスのよい食事を心がけましょう。

☀️たんぱく質・・・卵（特に白身）・牛乳・肉類・魚・大豆製品・・・など

筋肉・消化器・臓器などを構成し、ホルモンの分泌などの作用にも関与し、20種類のアミノ酸より構成されて、アミノ酸スコアやプロテインスコアとして栄養評価を表されます。

体内で合成されないアミノ酸が9種類（必須アミノ酸）存在する為、特定の食品でなく様々な食品より摂取するのが理想的となります。

また、動物性・植物性と大別され、人間も動物の為、動物性のほうが蛋白質の合成に優位とされています。

更に、炭水化物や脂質と同様で、場合によりエネルギー源としても利用されています。

☀️糖質・・・米・パン・麺類・芋類・・・など

食物繊維を含めて炭水化物とも言われます。

消化・吸収が蛋白質に比べ早く、エネルギー源として利用されやすく、筋トレなどのエネルギーは主にこれにより発揮されます。

また、筋肉・脳・神経系でグルコースとしてエネルギー源になる為、近年は糖尿病の食事療法をヒントに低糖質食がもてはやされていますが、あくまで”低”ですので、カットしすぎの”無”にならないように注意が必要です。

☀️脂質・・・バター・肉の脂身・マーガリン・・・など

他の栄養素に比べ栄養素が高く、ビタミンやホルモンの合成材料となります。

1日の所要量は総エネルギーの20~30%に抑えるのが望ましいでしょう。

☀️ミネラル

生体の約4%にすぎないが、身体の構成に関わるカルシウム・リンや機能調整に働くカリウム・マグネシウムやたんぱく質などと結合して働く亜鉛・ヨウ素など13種類は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」において、健康維持や増進、生活習慣予防を目的とした摂取量の基準が示されています。

☀️ビタミン

エネルギー源にも身体構成成分にもならず、いわば潤滑油の役目となり、不足すると欠乏症が現れます。

脂溶性ビタミン A・D・E・K と水溶性ビタミン B1,2,6,12・C・E とに大別されます。

運動では、エネルギーを消費するため消耗が多く、汗や尿などからの損失が大きい為、意識して摂取する必要があるでしょう。

そして、五大栄養素と並んで忘れてはならないのが”水”の存在です。

人体の約60%は水分であり、不足すると熱中症や心臓への負担も増え命に係わる問題となり、その為にも”水”は欠かせない物となります。

これら五大栄養素と水が身体の中で複雑に作用し、初めて栄養の効果を最大限に得ることが可能となります。

つまり、特定の栄養・食品だけを摂っても、それをサポートする栄養が足りなければ効果は期待できません。

当クラブイベント「チャレンジシェイプ」や入会時に食事内容をお聞きするなかで明らかになったのは、食品や栄養の作用を理解されないまま、食事に取り入れられている方も多く見受けられました。特にシェイプアップに関しましては、特定の食品・栄養を摂る事で効果を得ることはあり得ません。成果を上げるには2つのポイントがあり、1つは先に述べた”バランス”と、もう1つは”食べ方”にあります。食べ方について勉強・協議を重ね、即実践可能なBIG3を抜粋した”太りにくい食べ方”を記した用紙をお配りしています。上記栄養のバランスを基本とし、たった3つの事柄を実践するだけで、抜群の効果が期待できます。

ご希望の方は、説明と共にお渡しさせていただきますので、お気軽にジムにお立ち寄り下さい。