



# 「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.42



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>

## 運動効果に必須の食事バランス

今回は食事・・・つまり栄養についてお伝えしたいと思います。

運動は少なからず、身体に対して日常以上の負担を与える行為です。

その後、十分な栄養と休養を与える事で負担を乗り越え、元のレベル或いは元以上のレベルへと向上させる事ができます。

つまり、運動だけでは効果は望めず、運動に栄養を加え、更に休養を与える事ではじめて運動の効果が期待出来ます。栄養について考えるべきなのは、シェイプアップや減量を目的とされている方だけが考える事柄ではありません。

食物の栄養素は【たんぱく質】【炭水化物】【脂質】の《三大栄養素》に【ミネラル】【ビタミン】を加えた《五大栄養素》で表されます。

まずは、筋トレの栄養といえばプロテインドリンクや鶏のササミなど思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？

これらは筋肉や内臓を構成するのに欠かせない【たんぱく質】です。

卵白や肉・魚・大豆などに多く含まれ、筋肉量を維持するなら体重1kg×1g、筋肉量を増やすなら体重1kg×1.5～2gが必要とされます。

【たんぱく質】は約20種類のアミノ酸より構成されているため、多様な食品の組み合わせから摂取する必要があります。

次に、皆さん大好き米やパン・パスタやアルコールなどの【炭水化物】です。消化・吸収が早く、筋トレなどのエネルギー源になります。

糖尿病の食事療法をヒントに低糖質ダイエットが流行っていますが、1日の必要量は総エネルギー50～65%が必要とされており、カットのし過ぎは要注意です。

また【炭水化物】から食物繊維を除いたものが糖質と表されています。

そしてバターや肉の脂身に代表される【脂質】です。高カロリーで嫌われる事も多いのですが、ビタミンやホルモンの合成材料となります。

しかし、摂りすぎは肥満や心筋梗塞・脳梗塞の要因になり、不足すれば血管がもろくなり脳出血の要因が増えてしまいます。そのため1日に総エネルギーの20～30%は必要とされています。

これら【たんぱく質】【炭水化物】【脂質】の《三大栄養素》に、野菜やフルーツに多く含まれる【ミネラル】【ビタミン】を加えた《五大栄養素》をバランス良く摂る事で、皆様にとって今の運動の効果はグンと上がるのです。

目的によって運動メニューが異なるように、食事の摂取量やバランスもそれぞれの目的に応じたものでなければ運動効果も期待出来ません。

まず何より自身の身体組成を知る事が大切です。

今回のチャレンジシェイプでは、新導入のインボディの測定も行います。

この機会に栄養を見直すキッカケにしてみませんか？

皆様に最適な栄養バランスを提案させていただきます。

健康運動指導士 瀬川 武史