



# 運動後の食事が大切



## 運動と栄養摂取のタイミング

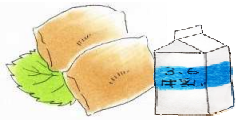
たんぱく質は、その種類によって吸収の速さが違います。運動によって筋肉合成が高まる時間に血液中にアミノ酸が豊富になるように摂取すると効果的です。運動後にたんぱく質とエネルギーで栄養補給すると筋肉の合成が高まりますので運動後のお食事が大切です。中でも必須アミノ酸の「ロイシン」は筋肉の合成を促す作用があります。

たんぱく質とは、アミノ酸がいくつも結合したものです



必須アミノ酸9種・・・人が自分の体の中で合成できないアミノ酸で食事から摂取する必要があります。  
ロイシン、イソロイシン、バリン、リジン、トリプトファン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、ヒスチジン

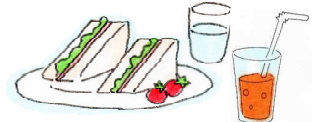
## 運動直後の栄養補給におすすめの食べ物 たんぱく質10g前後 糖質50g前後 が摂取できる



いなり寿司2個  
と 牛乳250ml



鮭おにぎり1個  
と 豆乳250ml



ツナのサンドウィッチ2個  
と 100%オレンジジュース

## のんびりクッキング



レンジでチン!鶏の照り焼き (1人分エネルギー170kcal たんぱく質12.3g)

【材料】 鶏もも肉1枚 照り焼きのたれ(自家製もちろんok)

【作り方】①鶏肉の厚さを均一にして皮目に切り込みを多めに入れる

②鶏肉に照り焼きのたれをまぶし、耐熱容器に皮目を下にして味をなじませ、耐熱容器にふんわりとラップ500wで6分加熱する。\*分量によって加熱時間は変わります。



キャベツとブロッコリーのごま昆布和え

(1人分エネルギー25kcal たんぱく質2.4g)

キャベツ、ブロッコリーをレンジでチンするか茹でて水切りし、適量の白すりゴマ・塩昆布で和える。



\* 食事制限がある方は医師の指示にしたがいましょう