

タンパク質の多い食材

- お肉（生ハム、鶏ササミ、鶏胸肉、豚ロース、豚もも）
- 魚（さけ、カツオ、ツナ）
- 魚介（イカ、たらこ、イクラ）
- 卵
- 大豆製品（納豆、きな粉、油揚げ）
- 乳製品（パルメザンチーズ、高タンパクヨーグルト）

3食こまめに摂取

+

トレーニング後は30分以内に摂取してあげるとベスト！

手軽にプラス！

お子さんと食べるときのオススメメニュー

- ・ 納豆ごはん（卵と一緒に）
- ・ チーズオムライス（卵多めにする）
- ・ 豆腐とツナのサラダ
- ・ 鶏むね肉のソテー
- ・ シャケのバターホイル焼き
- ・ ヨーグルトをプラス
- ・ 豚肉の生姜焼き
- ・ 焼き鳥（塩こしょう味）



⚠タンパク質摂取についての注意点⚠

一度に消化吸収できる量が決まっています！

大体25～30g

なので
こまめに摂取がポイント！

パイナップル！！

タンパク質消化分解酵素を
あげてくれる魔法の食品



よりタンパク質の分解が進み
多く栄養を吸収できるように！
デザートにパイナップルヨーグルトも
いいですね♡

ソイプロテインもオススメ！



ウイダー おいしい大豆プロテイン コーヒー味 900g (約45回分) 日々の健康維持に役立つ大豆タンパク質



朝からお肉や魚の摂取は大変・・・

ヨーグルト+ソイプロテインで
気軽にタンパク質摂取も

お子さんも大人も運動後に
おやつ代わりに
気兼ねなく取れるところも
いいですね♪

筋肉量UPの食事と豆知識

トレーニング後



炭水化物 + タンパク質

(おにぎり・バナナ)

(牛乳・プロテイン)

～筋肉と成長ホルモンの関係～

成長ホルモン→骨格や筋肉を成長&筋肉の疲労回復

この成長ホルモンが多く分泌されるタイミングに
筋肉の原料タンパク質が必要！

寝てるPM 10～AM 2時の間

or

運動後、1～2時間以内

成長ホルモン分泌の
時間までに
タンパク質いっぱいの
食品を取り入れると
GOOD!
十分な睡眠も大切！

～動物性と植物性のタンパク質～

動物性タンパク質 . . . 肉、魚、卵などの動物から生まれる物

たんぱく質量が多く、脂肪も多め

植物性タンパク質 . . . 米、小麦、大豆など植物に含まれる

たんぱく質量は少ないが、脂肪も少ない

ダイエット中オススメなのは・・・

植物性たんぱく質！！

- 吸収がゆるやかなため、満腹感が得られやすい！
- 減量中でも罪悪感なく食事を楽しみやすい
- 水溶性ビタミンを多く含んでいる
- エネルギーを効率よく産生し、活用することにも生かされる！

植物性たんぱく質の代表



- **豆類** ・ ・ 大豆、豆腐、納豆、エンドウ豆、そら豆
- **穀類** ・ ・ とうもろこし、そば
- **野菜類** ・ ・ アルパラガス、ブロッコリー、枝豆、芽キャベツ
- **果物類** ・ ・ アボカド（良質な脂質）、バナナ（アミノ酸のバランスがいい）

植物性たんぱく質のまとめ

☆ 豆類は特に大豆に含まれる大豆サポニンが

腸内で脂肪の再吸収を阻害し、
さらに排泄を促進するという作用も！

☆ タンパク質を補いながら、ちょっとした栄養素を取り入れ
エネルギー量や脂質量を抑えたメニューを考えやすい