



# コニーちゃん'Sレポート

## 脳活と貯筋運動教室

12月号

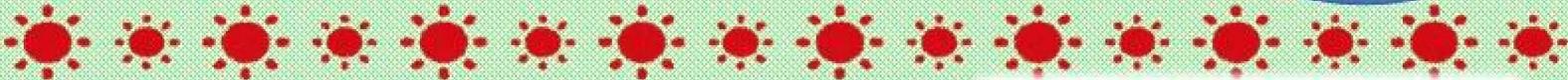
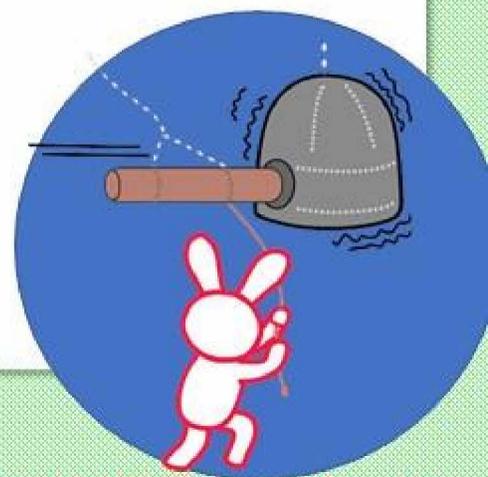


川

### 「からだを動かそう！」

10月から始めたこの健康教室も一期3カ月が終わりました。思いの外暖かいが続き、外出する機会が多くなったとます。当教室へ参加してからだをうごかしていただいたみなさんありがとうございました。

本教室は、筋肉にゆっくり負荷をかけ、無理なく体を動かすものです。また、脳活では指の動きなど、何故これができないのと思うような脳の活性化のための運動もあります。1月から、新たな期に入ります。食生活についてのアドバイスもあります。筋力低下予防にご一緒にどうですか？



Produced by



### 筋肉を増やすために

運動1時間前に炭水化物をとる

体を動かすエネルギーは炭水化物です。

エネルギーが切れると筋肉を分解しエネルギーにします。

運動後30分以内にたんぱく質をとる

たんぱく質と同時に糖質を取ると筋肉が付きやすくなります。

例) 牛乳+あんぱん、プリン など

※ 運動をした後、使った筋肉の回復に糖を用いるため、回復中の糖を補給することで筋肉細胞の力に還元し、このタイミングでたんぱく質を取ると糖質を取りやすくなります。

### 1日に必要なたんぱく質の目安

$[1.0 \sim 1.2(g)] \times \text{体重}(kg)$

(体重50kgの人は50～60g/日)



これで、合計 約53gのたんぱく質がとれる

(日本食品標準成分表 ①) ②たんぱく質の目安

たんぱく質を増やせば筋肉が増える！ 十運動でさらに増える！

