

三大栄養素 タンパク質編 ～タンパク質を摂ると筋肉がつくのか？～



ビタミン



ミネラル
(微量元素)

“ちから”をつくるのを助ける・からだの調整

皆さん、びっくりドンキーのレギュラーバーグディッシュ300gにはタンパク質は何グラム入っているか知っていますか？

実は48gも含まれており、体重50kgの人だと1日の必要量が摂取できることとなります！

タンパク質は三大栄養素とも言われておりカラダを作る重要な栄養素の一つです。

タンパク質48g



最近、筋トレがブームとなっていますが、Proteinを飲むと筋肉がつきますか??

答えは・・・



タンパク質はどれくらい必要なの??



**＝ 体重 × タンパク質
1.0～1.2g**



健全の場合



健康を維持できる

目安としてタンパク質は体重×1.0～1.2g必要です。

例えば、ハンバーグ300g食べるとタンパク質は48g含まれているので体重が50kgの人は必要な量は摂取できているということになります。

因みにサンマ1尾でタンパク質は24g程度含まれています。

1日3食食べると十分取れますね。

では、院内で採用している栄養剤1個当たりのタンパク量はどうなっているでしょう??



8g/本



7.5g/個



7.5g/本



13g/本



16g/本



12g/本

ちなみにProteinを飲むと・・・



実はProteinを飲んでの筋肉はつきません。

もし、Proteinを飲んで筋肉がつくのであれば皆さんムキムキのキン肉マンですね。

筋肉をつけるためにはレジスタンストレーニング（筋トレ）と栄養補給と休養が必要です。

また、1度に沢山摂取しても意味がありません。

タンパク質は3食しっかり食べると良いでしょう!!