

ももちだより v0.1



だんだん暖かくなり小鳥たちも鳴き始め、すっかり春らしくなりましたね。
こんな春の陽気の中で、運動でもしたくなるのではないのでしょうか。
ももち体育館も新たなメンバーを加え今年度も頑張っていきます。

筋肉トレビアーン(タンパク質の巻)

～このコーナーではトレーニングや筋肉にまつわるちょ～っとだけ役立つ情報をご紹介します～

マッチョ以外にもタンパク質が必要なの！？



そうなんです！！

実は、タンパク質は人体を構成する一番大きな要素で、髪の毛や皮膚や内臓もタンパク質からできています。

もちろん筋肉を大きくするためにも必要な栄養素です。

どうやって取ったらいいの？

食事による摂取

タンパク質を多く含む食品で代表的なのが、肉、魚、乳製品と大豆などの豆類です。

個人的にオススメなのは、鶏のささみです。

ヘルシーでタンパク質も特に多く含まれています。

サプリメントによる摂取

タンパク質が多く含まれているサプリメントといえばプロテインです。

プロテインによる摂取は、とても簡単に沢山のタンパク質がとれます。

ちなみに、、、

筋トレしていない人でもタンパク質は、1日に体重×1gが必要摂取量の目安です。

健康を保つうえでも積極的に摂っていききたいですね。



次回の筋肉トレビアーンにもご期待ください。

お知らせ



こどもの日無料開放

こどもの日は、中学生以下のこどもとその保護者(18歳以上)を対象にももち体育館を無料開放します。

くわしくは館内のポスター、ホームページをチェック！！

5月5日(木・祝)

時間:午前9時～午後9時(2時間以内)

みなさん、お待ちしております！！

