

YAWARA式 (栄養学編)

理想な身体を手に入れる！
筋トレ = 栄養



はじめに

「筋トレでキレイなカラダになりたい」

「筋トレでカッコいいカラダになりたい」

皆さんそう思ったことは一度はあると思います。

では実際に筋トレで理想のカラダになったことはありますか？
残念ながら実際に理想のカラダを手に入れる人は多くありません。

なぜでしょうか？それは理想のカラダを手に入れる前に筋トレをやめてしまうからです。

人それぞれ理想のカラダは違うと思いますが、そんな簡単に手に入ると思えますか？

理想のカラダを手に入れるには、それ相応の努力が必要です。

ただがむしゃらに筋トレをすればよいのかというとそうではありません。

そこで筋トレと同じくらい大事なものは「**栄養**」です。

本書では筋トレを最大限に生かせる「**栄養**」のお話をします。

今度こそキレイなカッコイイカラダを最速最短で手に入れましょう。



栄養補給もトレーニングの一部

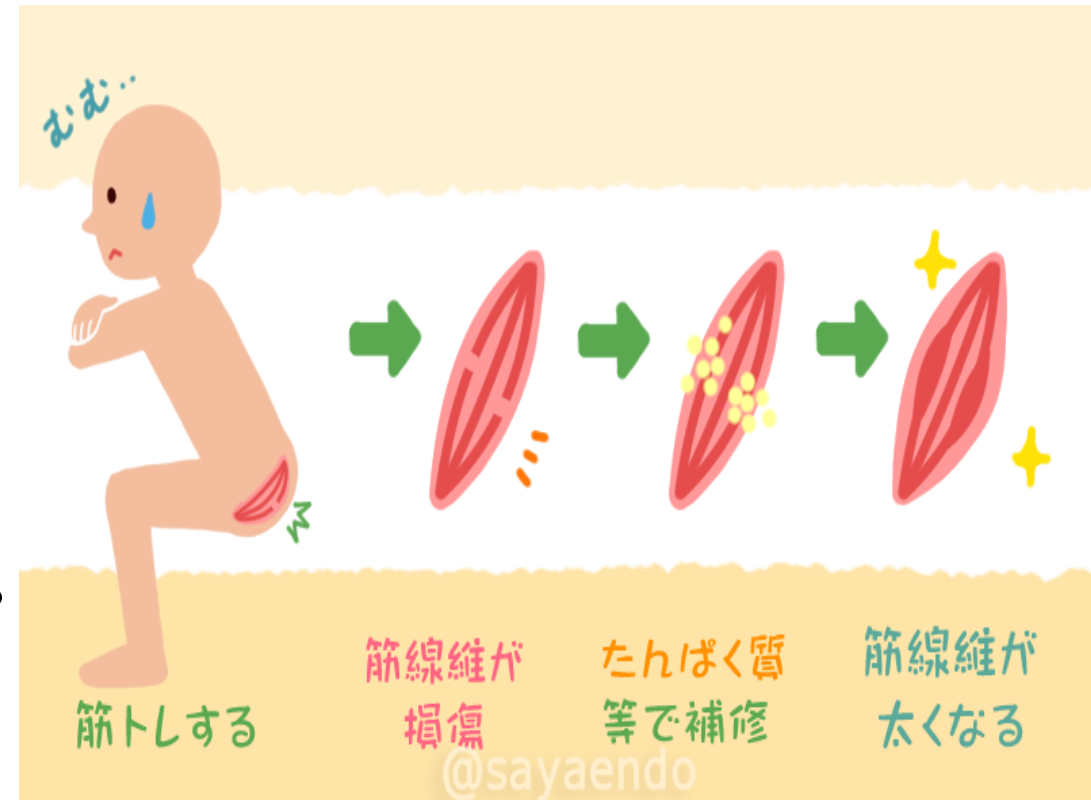
人間のカラダは筋肉を作ろうとする作用(合成)と分解してエネルギーにしようとする作用(分解)が常に同時に起こっています。

筋トレをして分解に向かった筋線維はその後合成しようとしています。

でも、栄養を補給しなければ分解が優位に。

栄養を補給して初めて合成優位になり
筋肉はより強く大きくなる。

筋トレと栄養は切っても切れない関係なのです。



トレーニングはエネルギーが必要

合成優位にするためには筋肉の材料である **タンパク質の摂取** が大切ですがそれだけでは不十分。

筋トレをするには当然、ガソリンの役割を果たすエネルギーが必要です。

それには 炭水化物 が不可欠。また、脂質 はガソリンにもなりますが、カラダの材料としても重要です。

もちろん、三大栄養素は摂りすぎれば体脂肪として蓄積されてしまいます。ですから「**高タンパク質・低脂肪**」栄養補給にはこのキーワードを意識すること。

低脂肪高タンパクな食品

植物性	動物性
<p>●大豆製品 豆腐、納豆、油揚げ、大豆を使った加工食品。 ※脂質の代謝を良くする。 ※コレステロール値を低下させる。 ※食物繊維がたっぷり。</p>     <p>豆腐 納豆 油揚げ おから</p>	<p>●牛・豚肉・鶏のモモ肉やヒレ肉 ※バラ肉、脂身のついているものは避ける。 ※ささみは肉類のなかで最も、低カロリー。</p>  <p>ササミ</p> <p>●白身魚やえび、たこ、貝類。 ※イクラ、ウニ、ブリ、マグロのトロ、うなぎは高カロリー。</p>     <p>エビ タコ 貝類 白身魚</p>

筋肥大を支える3つの柱

カラダを動かすエネルギー源は**三大栄養素**
この3つが質の高いトレーニングを支える！

タンパク質

筋肉の合成に欠かせない筋肉の材料となる栄養素。

エネルギー源である糖質が不足すると、体内のたんぱく質を分解してエネルギー化するため筋肥大の非効率を招く。

糖質(炭水化物)

トレーニングのメインのエネルギー源。

即効性があるためトレーニング前に確実に摂取しておきたい。

脂質

エネルギー化に酸素を必要とする。

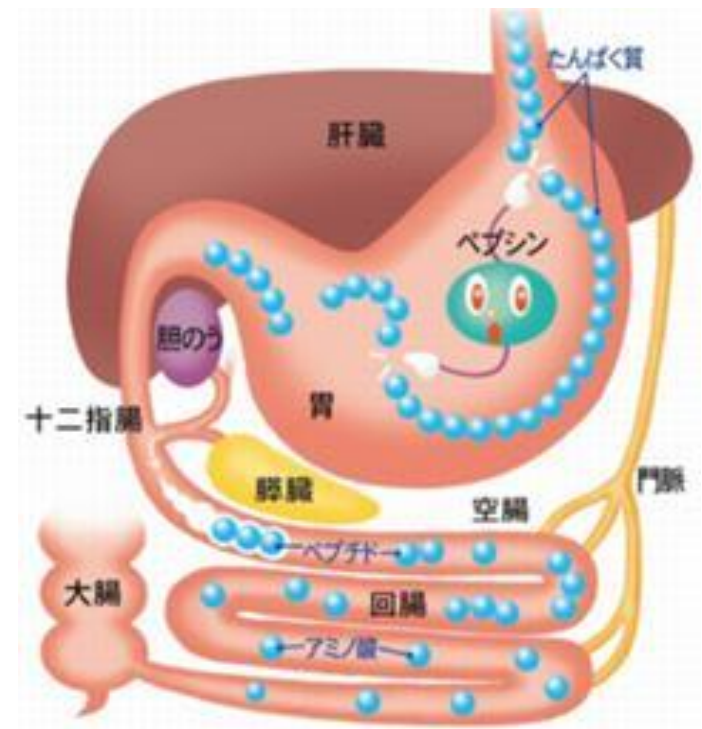
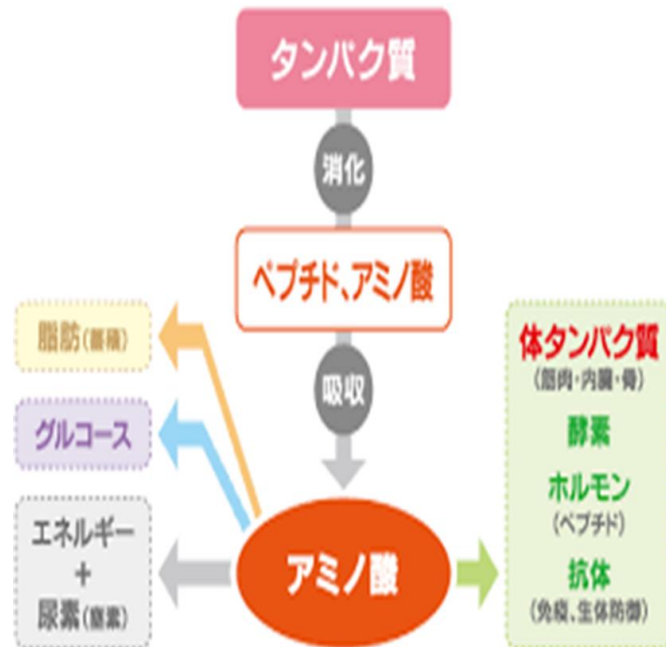
カラダの材料にも持久系のエネルギーにもなる。しかし、消化に時間がかかるためトレーニング直前の過敏な摂取はおすすめしない。



たんぱく質を知らずして筋肥大はできない。

筋肉の材料であるたんぱく質は、どのような工程を経て筋肉となるのでしょうか？

肉や魚を食べることで摂取された、たんぱく質は胃腸でアミノ酸に分解。最終的に小腸で吸収され肝臓へと運ばれます。

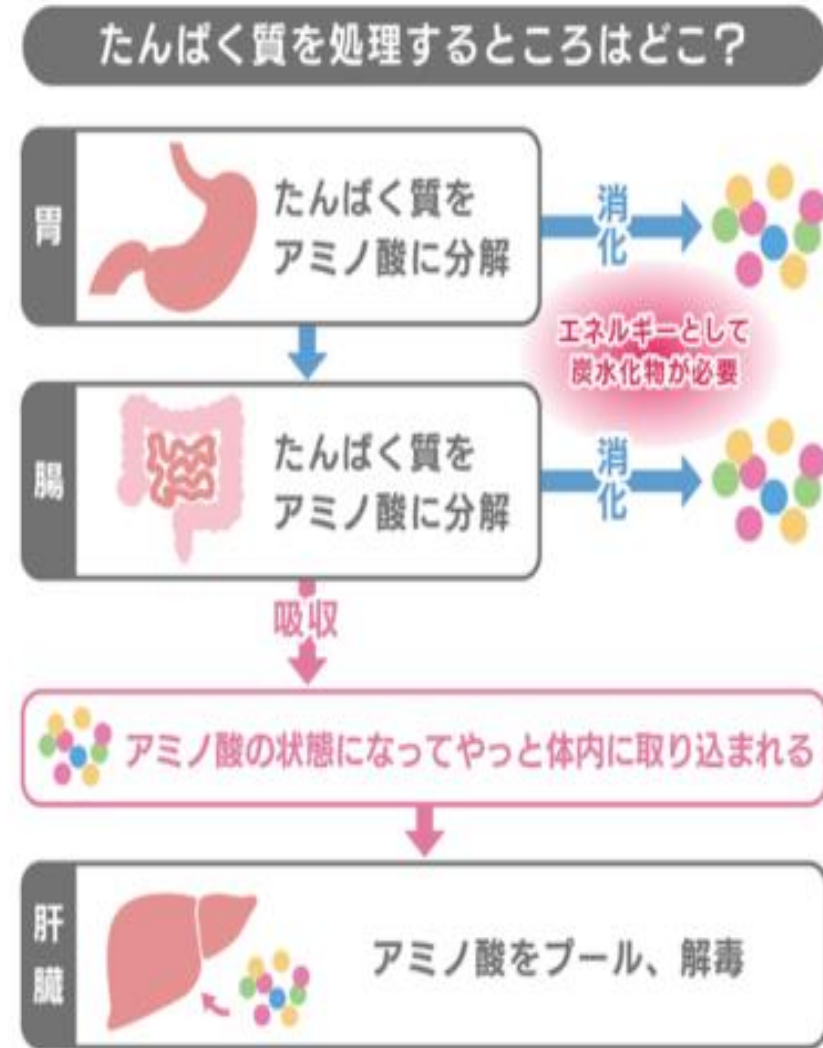


ここで一部はたんぱく質の材料として再合成されますが、それ以外のアミノ酸は血管を通して主に筋肉内部にある「アミノ酸プール」に送られます。

アミノ酸プールとは新陳代謝に必要なアミノ酸をいつでも使えるようにするための

「貯蔵庫」。

トレーニングで筋線維が刺激されると、ここからアミノ酸が送られ、それを材料にして筋肉が合成されるというわけです。



アスリートの食事をマネするな！

初心者は五大栄養素のバランスを意識した

「一汁三菜」でOK！

先にたんぱく質、炭水化物、脂質の三大栄養素について触れましたが、さらにミネラルとビタミンを合わせた**五大栄養素**をバランスよく摂取すべき。

ビタミン類はほかの栄養素の働きを助けるとともに、疲労回復に効果があります。

五大栄養素をバランスよくとるためには主食に主菜(肉や魚)と副菜(野菜やきのこ類)を2種、それに汁物を加えた「一汁三菜」が基本。

このカルテットを三食ともキープすることを心がけたいものです。



結果が出なければ食生活を疑え！

食生活をモニターし、原因を探して改善する。

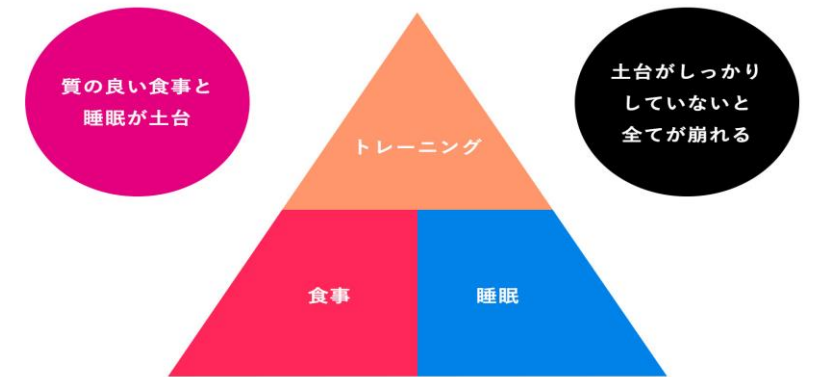
「100点満点のトレーニングをしても、栄養と睡眠が50点ではトータルで50点にしかない」

しっかりトレーニングをしているのに体脂肪が落ちないあるいは筋肥大が期待通りに起きないのであれば日頃の食生活に問題があるのかもしれない。

結果には必ず原因があるもの。

高カロリーの食事や間食、就寝前の食事、睡眠不足。

そうした習慣に気づき改めれば結果も変わってきます。



筋トレ効果を上げるには、**食生活をモニターリングするクセをつける**こともたい大切です。それには何を食べたか記録するのがオススメ。

体重や体脂肪率など細かく記載すればするほど原因分析が正確になり改善しやすくなります。

効率よく筋肉をつける「最高の食事術」

トレーニングと食事はワンセット

90分～120分前の食事、トレーニング40～60分、トレーニング直後のたんぱく質補給、60分後の食事という約3～4時間ブロックのセットを1日のスケジュールのなかに組み込む。

このワンセットの入れ方は自分の都合に合わせて朝でも夜でも構いません。難しいかもしれませんが本気で筋肥大の効率を高めたいならトレーニングと食事をセットで組み込む努力をしましょう。

トレーニング
90～120分前
食事

トレーニング
40～60分

トレーニング直後
たんぱく質補給

トレーニング
60分後
食事




プロテインはホエイの一択

ホエイ

ホエイ(乳清)たんぱく質を抽出したプロテイン。
吸収速度、筋タンパク質合成速度ともトップレベル。

カゼイン

チーズの主成分にして牛乳のたんぱく質の8割を占めるのがカゼイン。
粘性が高く腹持ちがよいので長時間栄養摂取ができない時に飲むのがおすすめ。

種類	特徴	機能	こんな方に
ホエイ プロテイン ◎	乳清(にゅうせい) タンパク質と 呼ばれ乳タンパク の約20%と貴重で 栄養価が豊富です。 	●筋肉のエネルギー源となる BCAA(分岐鎖アミノ酸)が豊富。 ●速やかな吸収が狙え、体内での 利用効率に優れています。	筋肉で カラダを 大きく したい方
大豆 プロテイン ◎	栄養価の高い大豆 を原材料にした 植物性の タンパク質です。 	●血中コレステロール値や 中性脂肪の低下に関係しています。 ●基礎代謝の活性化、燃焼の サポートが期待できます。	内側から カラダを 引き締め たい方
カゼイン プロテイン ○	乳タンパクの 80%と最も 一般的で良質な タンパク質です。 	●吸収がゆるやかで、長時間に わたってタンパク質を補給します。	一般的に タンパク質を 摂りたい方

ソイ

大豆のたんぱく質を抽出したプロテイン。植物性たんぱく質を摂取できるが筋合成はやや弱く粘性が高い。

筋肥大の効率を考えるならホエイプロテインがベスト！

効果的な肥大を狙うなら、たんぱく質の消化、吸収&合成速度が秀でているホエイプロテインを選ぶのがおすすめ！！



朝食

スクランブルエッグ（卵2個）、全粒粉100%のパン（2枚）
ピーナッツもしくはアーモンドバター（大さじ2）
無脂肪乳のカフェラテ（470ミリリットル）
ベリー類（1カップ）

スナック

ナッツ（30グラム / ピスタチオ、ピーナッツ
アーモンド、くるみなど）

昼食

スクランブルエッグ（卵2個）、全粒粉100%のパン（2枚）
ピーナッツもしくはアーモンドバター（大さじ2）
無脂肪乳のカフェラテ（470ミリリットル）
ベリー類（1カップ）

スナック

りんご（1個）、低脂肪チーズ（30グラム）
ナッツバター（大さじ1）、無糖ヨーグルト（1/2カップ）

夕食

サーモン（170グラム）、ブロッコリーの炒め物（2カップを
大さじ1の油とニンニクで調理）、じゃがいもかさつまいもの
バイクドポテト（1/2個）、グラスワイン（1杯）

筋肥大の食事と除脂肪の食事とは？

プラス・マイナス500キロカロリーが目安！

1日2500キロカロリーをベースに調整。

普通に日常生活を送るだけなら2500キロカロリー程度で充分だがトレーニングをすると3000～3500キロカロリー程度は必要。

筋肥大を目指すときは**プラス500** 除脂肪メインなら**マイナス500**を目安に。

※女性は上記基準のマイナス500キロカロリーが目安。

たんぱく質の1日の摂取量

何を補うべきかは人それぞれですが、三大栄養素のうち炭水化物と脂質が不足する人はまずいません。

大抵は、タンパク質。

1日に必要なたんぱく質は一般の人で体重1kg当たり約1g。

運動している人なら約2g。

この量をカロリーを低く抑えながら三食だけで摂取するのは難しいためプロテインで補う必要が出てきます。

例.体重60kgの人が筋トレをする場合

$$2g \times 60g = 120g$$

たんぱく質120gが必要。

