



S&D スポーツアリーナ羽村



# トレーニングルームだより

## お知らせ

**3日(金・祝)、4日(土・祝)、5日(日・祝)、6日(月・祝)も  
通常どおり開館しております。ぜひ、お越しください♪**

## 筋肉を作るために、適切な栄養素を摂取していきましょう!

私たちにとって食事は、生命維持のために必要なエネルギーや栄養素を摂取できる唯一の手段です。食事の内容によって体型や健康状態も変わってきます。筋肉を作るためにも、筋力トレーニングと同じくらい栄養補給は重要です!

### 筋肉を作る食事 (筋肥大)

筋肉を作るには、PFC バランスを考えて食事をするのが大切です。P はタンパク質、F は脂質、C は炭水化物 (糖質) の三大栄養素です。

1日の総摂取エネルギー量は、タンパク質 (1g あたり 4kcal)、脂質 (1g あたり 9kcal)、炭水化物 (1g あたり 4kcal) の摂取比率を目標に合わせて設定します。最初にカロリーが高い脂質から決めましょう。

筋肥大を狙う PFC バランス (例)・男性 体重: 66kg の場合

|              | 1日の摂取量   | 算出方法   |
|--------------|----------|--|
| エネルギー (カロリー) | 2650kcal | 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」参照  |
| タンパク質 P=20%  | 133g     | $2650\text{kcal} \times 0.2 = 530$<br>$\rightarrow 530\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 132.5$ (四捨五入)    |
| 脂質 F=22%     | 65g      | $2650\text{kcal} \times 0.22 = 583$<br>$\rightarrow 583\text{kcal} \div 9\text{kcal} = 64.8$ (四捨五入)    |
| 炭水化物 C=58%   | 384g     | $2650\text{kcal} \times 0.58 = 1538$<br>$\rightarrow 1538\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 384.2$ (四捨五入) |

### PFC バランスの標準的な目安



### エネルギー (カロリー) の目安

18~29 (歳) 男性 2650kcal、女性 2000kcal  
 30~49 (歳) 男性 2700kcal、女性 2050kcal  
 50~64 (歳) 男性 2600kcal、女性 1950kcal  
 65~74 (歳) 男性 2400kcal、女性 1850kcal  
 75 以上 (歳) 男性 2100kcal、女性 1650kcal

※身体活動レベル  
によって変化する

## P (タンパク質)

### • 主な働き

体を動かす補助的エネルギー源になります。

また、筋肉、臓器、皮膚、毛髪、爪、酵素、抗体などの材料となります。

### • 不足時のリスク

筋力の低下、筋肉量の低下、骨量の低下、貧血、免疫力の低下、肌荒れなどが起こります。

### • 過剰摂取によるリスク

体脂肪の増加、内臓疲労（肝臓・腎臓）、カルシウムの排泄促進などが起こります。



## F (脂質)

### • 主な働き

体を動かすエネルギー源になります。また、ホルモンや細胞膜の材料となります。

### • 不足時のリスク

脂溶性ビタミンの吸収率の低下、生殖機能の低下、血管や組織の劣化などが起こります。

### • 下限摂取量

脂質はホルモンや細胞膜の材料として必要であり、下限は 20%前後が目安になります。体脂肪を落としたい場合でも 15%は摂取するように設定します。

### • 過剰摂取によるリスク

肥満、動脈硬化、心筋梗塞などが起こります。



## C (炭水化物・糖質)

### • 主な働き

脳や体を動かすエネルギー源になります。

### • 不足時のリスク

思考力の低下、集中力の低下、持久力の低下、疲労感などが起こります。

### • 糖質不足と筋肉の関係

食事で摂取した糖質は、ブドウ糖（グルコース）に分解され、筋肉と肝臓のエネルギー源となるグリコーゲンとして貯蔵されます。肝臓の肝グリコーゲンは血糖値が低い時にグルコースになり、脳のエネルギー源である血糖を一定に保ちます。筋肉の筋グリコーゲンは、筋肉のエネルギー源になります。

筋グリコーゲンが不足すると動けなくなり、筋肉の分解が進みます。肝グリコーゲンが不足すると血糖値が下がります。また、空腹の状態になります。

### • 過剰摂取によるリスク

肥満、糖尿病、動脈硬化などが起こります。



**PFC バランスを守り、他にもビタミン・ミネラルなどを含んだ**

**バランスのよい食事を摂ると、より効果的です。**

**自慢の筋肉を作っていきましょう！**



【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyo-m@sage.ocn.ne.jp