

# 運動後 30分以内に 牛乳 1杯で筋力UP!

たんぱく質摂取



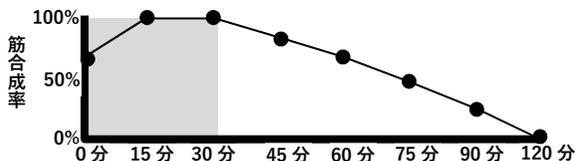
筋肉量は30歳を過ぎたころから減少します。筋肉量が減ると、基礎代謝量も減るので、燃焼されずに残った糖質や脂肪が体内に蓄積されやすくなり、肥満や生活習慣病のリスクも高まります。

そんな大切な筋肉をつける上で最も効果的なのは、運動後できるだけ早くたんぱく質を摂ることです。

30分

なぜ30分以内?

運動後の体は、大量にエネルギーや栄養素を消費したために一種の飢餓状態で栄養素の吸収率が高いのです。運動後30分までが最も高く、その後は時間経過とともに下がり、2時間後には通常時と同じになります。

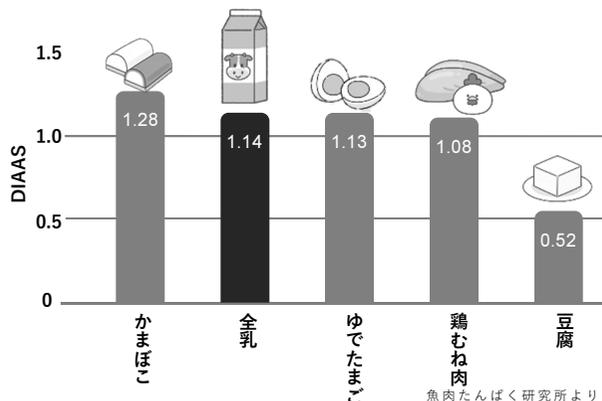


John Ivy, Ph.D., & Robert Portman, Ph.D. 著『Nutrient Timing』(2004)より

なぜ牛乳? 苦手な場合は?

## たんぱく質は「質」が大切

たんぱく質は必須アミノ酸のバランスや質、体内の吸収率を考慮した「たんぱく質評価」というものがあります。DIAAS という評価の値が以下の通りです。(高いほど良い)



牛乳はたんぱく質評価が高い上に、摂取しやすい食品のためオススメです。

牛乳が苦手な場合は、かまぼこやゆで卵、鶏むね肉で代用できます。



## 良い食品も「ばかり」は×

栄養素の働きは、連携プレーです。動物性たんぱく質を意識して1つの食品ばかり食べていると、脂質も多く摂ってしまいカロリーオーバーや肥満を招く可能性も考えられます。他にも、腸内環境の乱れや肝臓・腎臓にかかる負担からの内臓疲労も高まる可能性があります。適量とバランスを大切に。

コラム 8  
運動後にはたんぱく質摂取

08

蓮田再発見!

はすびい

おさんぽ  
マップ

蓮田地区 1

## 駅からサービスエリアコース ～歴史ある神社巡り～

蓮田駅東口→川島久伊豆神社→秋葉神社→黒浜久伊豆神社  
→竹内神社→蓮田サービスエリア→愛宕神社→蓮田駅東口

5.2km / 1時間 40分

ALKOO × 埼玉県

by NAVITIME  
コバトンALKOO  
KOBATON ALKOO MILEAGE マイレージ

- ウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロード
- アプリホーム画面の「コバトン ALKOO マイレージ」のバナーから会員登録
- 歩数でポイントがたまり、抽選にて賞品が当たります



詳細とアプリダウンロードはこちら

蓮田市健康づくり推進員作成 令和6年5月 第2版発行

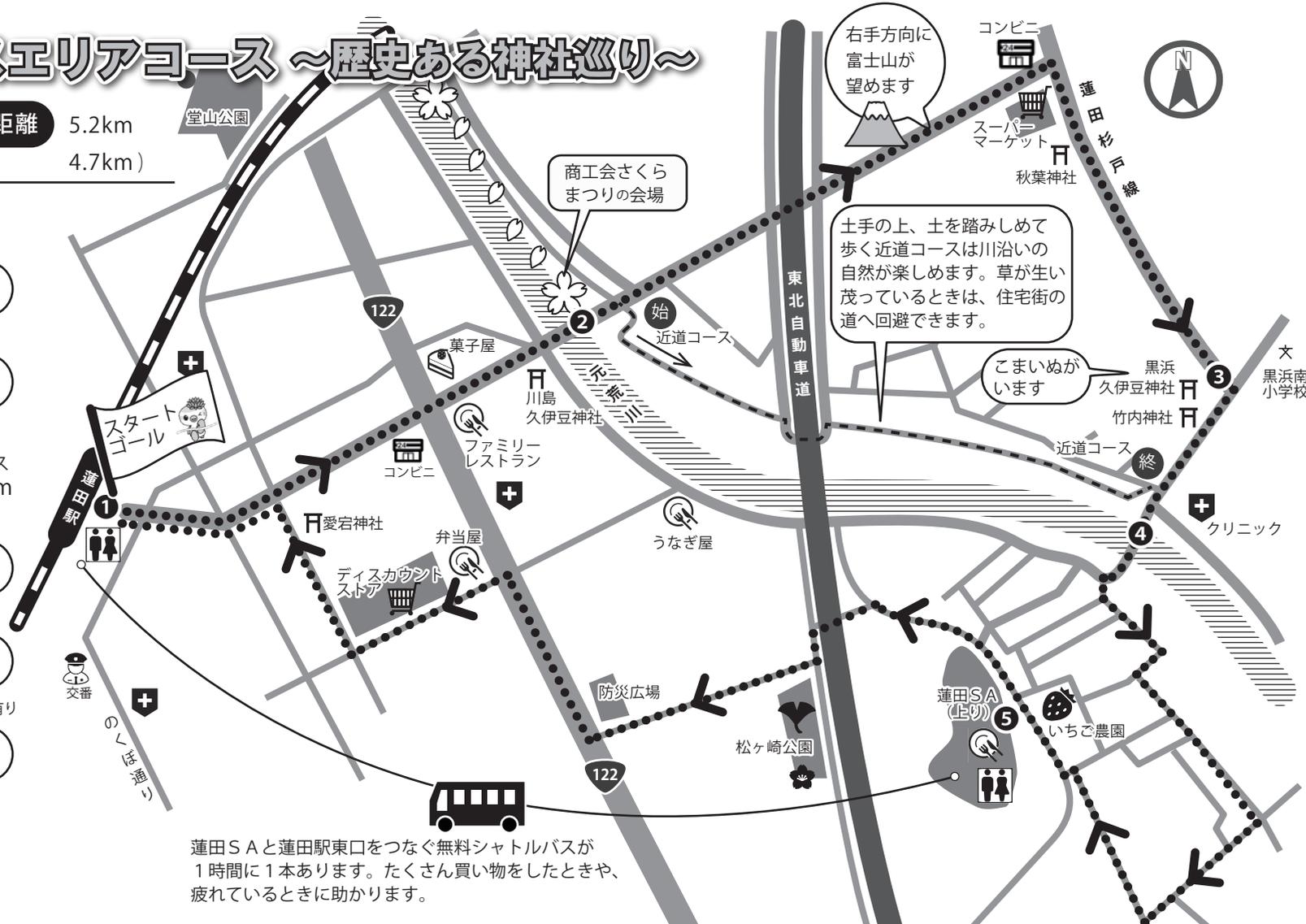
はすびいおさんぽマップを歩いた日や時間を記録できる記録用紙がコース No.09 裏面にあります。

# ⑧ 駅からサービスエリアコース ~歴史ある神社巡り~

所要時間 1時間40分 歩行距離 5.2km  
 (近道コース 1時間30分 4.7km)

- 1 蓮田駅東口  
▼ 800m
- 2 宮前橋  
▼ 1,200m
- 3 黒浜久伊豆神社  
▼ 200m
- 4 なかよし橋  
▼ 1,300m
- 5 蓮田サービスエリア P  
▼ 1,800m シャトルバス有り
- 1 蓮田駅東口

近道コース  
800m



蓮田SAと蓮田駅東口をつなぐ無料シャトルバスが1時間に1本あります。たくさん買い物をしたときや、疲れているときに助かります。

**① 蓮田駅東口**  
 スタート・ゴール地点。駅なので電車で来る市外のかたも歩きやすいです。トイレがあるので安心。

**5つの神社**  
 市内に7つある久伊豆神社の2つをはじめ、5つの神社をめぐることができます。①→②川島久伊豆神社、②→③秋葉神社、黒浜久伊豆神社、③→④竹内神社、⑥→①愛宕神社

**桜並木・富士山**  
 ②元荒川沿いには桜並木。さくらまつりの会場でもあります。  
 ②→③藤ノ木坂で富士山を望めます。

**③蓮田サービスエリア**  
 2019年7月に開業した蓮田サービスエリアの商業施設。飲食店や生鮮食品店など20店以上。一般道から入ることができます。トイレ休憩、食事や買い物も楽しめます。

**⑤→①公園の自然**  
 松ヶ崎公園では、春は桜、秋はイチョウが美しいです。広々とした防災広場はきれいな芝生と花壇があります。子どもや犬の遊び場として人気。