

運動しても・しなくても飲みたい

プロテインの

効果

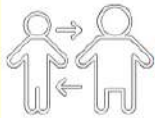


5選



①筋肉を強くする

筋肉は日常の動作や姿勢を支える大切な組織で、たんぱく質はその材料になります。たんぱく質が不足すると、筋肉が減少し、疲れやすくなったり代謝が落ちたりするため、体調にも影響が出やすくなります。また、運動によって筋肉は一時的に傷つきますが、プロテインを摂ることでその修復がスムーズに進み、筋肉の回復や強化につながります。運動の有無にかかわらず、元気で動ける体を保つために、日常的なたんぱく質の補給はとても大切です。



②食欲と空腹感を抑える→痩せやすくなる

いろいろな栄養素がありますが、圧倒的に腹持ちが良いのがタンパク質です。これはタンパク質がグレリンと呼ばれる空腹ホルモンのレベルを下げ、満腹ホルモンであるペプチドYYのレベルを高めるのが大きな原因の1つ。研究では、タンパク質の摂取量をカロリーの15%から30%に増やしたところ、自然と1日に食べるカロリーが441キロカロリーも減り、そのおかげで参加者は12週間で5キロも体重が減ったという結果が出ています。もしお腹の脂肪を減らしたいなら、プロテインを日常的に摂取するのはとても効果的です。フラベチーノよりもプロテインがおすすめです。



③骨を強くする

タンパク質を多く取る人は、年齢を重ねても骨量を維持しやすい傾向があり、骨粗鬆症や骨折のリスクが低い傾向があります。閉経後の女性は骨粗しょう症のリスクが高まるため、この点で特にタンパク質の増量が必要です。タンパク質をたくさん取り、活動的に過ごすことが骨粗しょう症の予防につながります。



④血圧を下げる→若々しさや、疲れにくさ

高血圧は心臓発作、脳卒中、慢性腎臓病の主な原因の1つです。近年の研究では、高タンパク質によって血圧が下がることがわかってきております。さらに高タンパク食は血圧を下げるだけでなく、LDL(悪玉)コレステロールと中性脂肪も減らしてくれると報告されています。血流が改善されることで、細胞に酸素や栄養が行き渡りやすくなり、疲れにくく、肌ツヤなどにも良い影響があるとされています。



⑤怪我の治りを早める

タンパク質は傷ついた体の修復も助けます。タンパク質は体の組織や内臓、筋肉を修復する栄養素なので、怪我の後にプロテインを取るには理にかなった行動で、実際多くの研究では怪我をした後にタンパク質を増やすと回復力が早まることがわかっています。他に怪我の後だけでなく、体の炎症をしたときなどもプロテインは役立つ可能性があります。

まずは1日1杯を目指しましょう！

運動指導のあとや、ウォーキングの後、小腹が空いたときなどにプロテインを取り入れてみましょう。体の回復をサポートしながら、無理なくたんぱく質を補給できます。

※最近のプロテインは甘くて、スイーツ感覚で飲めるのでとても美味しいですよ！