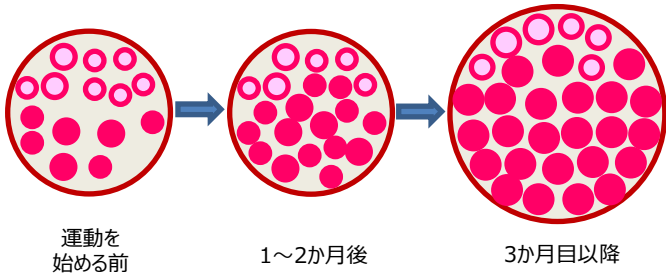


カラダ栄養学

～身体のギモン～

筋トレをすると、身体はどのように変化するの？



初めて筋力トレーニングを開始すると、最初の1～2か月は筋繊維が動員されて、重い重量を上げられるようになります。トレーニングにより傷ついた「筋繊維」が、回復過程で炎症を起こすと「筋肉痛」が発生します。

重さや回数の設定により筋肥大はせず、しなやかな筋肉を手に入れることができます！

⇒大きい筋肉を動かす（胸、背中、太もも、お腹、腰）

例） 15回×2セット ※重りは、15回×2回できる重さ

さらに詳しく知りたい方は、トレーナーに相談してみよう！



運動と食事との関係性は・・・？

運動と栄養素は切っても切り離せない関係です！！

【食事面】

- ・ バランスの良い食事（5大栄養素）を心がける
- ・ 調理方法や食材を選び、カロリーコントロールをしよう
- ・ できるだけ運動後1時間以内に食事を摂りましょう

【運動面】

- ・ 有酸素運動＋筋力トレーニングを組み合わせる



東急スポーツシステム株式会社 栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！









～健康レシピ～

筋肉量UPレシピ

鶏肉のマスタードクリーム煮



【材料】2人分

-  鶏もも肉 200g (1枚)
-  小麦粉 適量
-  塩・こしょう 適量
-  油 大さじ1
-  【A】マスタード 大さじ2
-  【A】生クリーム 100ml

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうと小麦粉を振る。
 - ②【A】をすべていれて、混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに油をひき、中火で鶏もも肉をよく焼く
 - ④②をフライパンへ投入し、塩・こしょうで味をととのえて、煮詰める。
 - ⑤火が通ったら、完成！
- ★マスタードには、抗酸化作用や、食欲増進作用が豊富です。











 のマークはたんぱく質が多く含まれる食材です！

 のマークはカルシウムが多く含まれる食材です！

ほうれん草とウインナーのチーズ卵炒め



【材料】2人分

-  ・卵 3個
-  ・ほうれん草 1束
-  ・ウインナー 4本
-  ・しめじ 2分の1パック
-  ・とろけるチーズ 大さじ4
-  ・牛乳 大さじ2
-  ・マヨネーズ 大さじ1
-  ・塩・こしょう 適量
-  ・バター 大さじ1
-  ・オリーブオイル 適量

【作り方】

- ①ほうれん草をサツとした茹でし、食べやすい長さに切る。しめじはいしづきを取り、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②卵をボールに割り、塩コショウ・牛乳・マヨネーズを混ぜる。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を流しいれ、半熟程度でいったん皿に取り出す。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、ウインナー・しめじを炒め、ほうれん草も加える。
- ⑤③を戻し、とろけるチーズをかけたら、完成！

東急スポーツシステム株式会社 栄養チーム 永井沙紀 (アスリートフードマイスター2級)

東急スポーツシステム株式会社



当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

