

筋トレ前は糖質も摂取!

筋トレ前の食事は「タンパク質+糖質」が基本になります。

タンパク質の摂取には、筋トレ中に血中アミノ酸濃度が低下することを抑え、筋肉の分解を抑制する効果があります。

筋トレ中にエネルギー源のグリコーゲン(糖質)が不足すると筋トレの強度が上がらないため、糖質の摂取も不可欠です。

糖質の摂取量はご飯1膳分程度(50~70g)が目安になります。食べるタイミングは、消化吸収にかかる時間を考慮し、筋トレの2~3時間前にとるようにしましょう。

満腹感を感じたまま筋トレを行うと消化器官に血液が集まり、代謝反応が下がるので注意してください

筋トレ前の食事ポイント

1.筋トレ開始2~3時間前にタンパク質を摂る

筋トレ前にタンパク質を摂り筋トレ中の筋肉の分解を抑える。摂取量は20gが目安です。筋トレ開始まで2~3時間あればある程度消化吸収できます

2.エネルギー源の糖質も摂る

筋トレ前にエネルギー源の糖質もしっかり摂りましょう。摂取量は筋トレの量や時間の長さに応じて変わりますが大体、50~70gをひとつの目安にしましょう

3.脂質の摂取量を減らす

脂質はタンパク質や糖質より消化吸収に時間がかかるため、筋トレ前に脂質を摂りすぎると消化器官に血液が集まり、筋トレ中の代謝反応を低下させるリスクになります

筋トレ後はタンパク質多め

筋トレ直後の食事も「タンパク質+糖質」が基本になります。

筋トレ終了直後は筋タンパク質合成の反応がピークに達し、ピーク後も筋トレ終了から3時間近くは合成反応がかなり活発なレベルにあります。

この時間帯に合成材料となるタンパク質を多く取り込みましょう。

筋トレ後の糖質摂取は、インスリンの分泌を促し、筋タンパク質合成の反応をたかめます

さらに筋トレで消費された筋グリコーゲンの回復を促し、筋肉の分解を抑制する効果があります

筋肉の分解を抑制する

筋トレ中のアミノ酸摂取にも、血中アミノ酸濃度の低下を抑え、筋肉の分解を抑制する目的があります。

1時間程度のトレーニングなら筋トレ前の食事だけで問題はありませんが、

2時間以上行う場合は、消化吸収に速いアミノ酸サプリメントの摂取が有効です。

特に必須アミノ酸の中でも、筋肉のエネルギー源として激しく消費されるBCAAを摂ると良いです。

BCAAは肝臓を素通りして筋肉に代謝されるため、摂取しても代謝活動を行っている肝臓に過度な負担を与えません。また、BCAAの摂取により筋肉の分解を抑えた状態

で筋トレを終えることができれば、終了直後のタンパク質摂取によって、合成反応がより高まりやすくなる効果も期待でき

ます

筋トレ後の食事ポイント

1.筋トレ終了後1時間以内に食事を摂る

筋トレ直後は筋タンパク質合成の反応が活発となっているため、筋トレの後半や終了直後にプロテインでタンパク質を摂取した後、1時間以内に食事でさらにタンパク質を摂ることが理想になります。このタイミングで昼食か夕食を取ると良いです。

2.タンパク質をサプリメントと食事で計30~40g摂る

筋トレ終了直後と筋トレ後の食事で計30~40gのタンパク質摂取を目安にします。筋タンパク質合成の反応が活発な筋トレ直後のゴールデンタイムは、筋肉の材料となるタンパク質をやや多めに取り込みことを意識しましょう。

3.糖質も摂る

筋トレ終了後に糖質を摂ると同化ホルモンであるインスリンが分泌され、筋タンパク質合成の反応が高まります。筋トレ終了から1時間以内を目安に糖質を摂れば筋トレで消費された筋グリコーゲンも素早く回復できます。