

# 2020.3月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ studio yoggy HPを参考にしています。



## 「タンパク質」は筋肉に大切です！！

筋肉の材料である“タンパク質”は、柔軟性のある質の良い筋肉を育てるために不可欠です。  
『運動後に、タンパク質摂取が必要である理由』をわかりやすく説明します。お付き合いください



## ☆筋肉を育むには、タンパク質を継続的に摂る必要性がある！！

理由1

筋肉や内蔵、血液、皮膚、髪、酵素、ホルモンは、**タンパク質で構成されています。**

理由2

体内のタンパク質は、**絶えず新しいものに生まれ変わりますので、食事からのたんぱく質を摂る必要があります。**

理由3

運動時は筋肉分解が進みやすいので、運動後は食事でタンパク質を十分に摂って筋肉量を増やすことができます。



運動しても食事がおろそかであれば、**筋肉の再合成が出来ず筋肉量は減ってしまいます。**

ポイント