

# 筋トレしてもご飯を食べても筋肉がつかない!?



## 複数の食品からタンパク質を摂る

- ・筋力強化するためにはタンパク質を十分にとる必要がある。
- ・肉や魚、大豆製品、乳製品、卵などいろいろな食品を組み合わせるとことで、効率よく吸収できる。



## 一度でとらずこまめにとる

- ・一度の食事で吸収できるタンパク質の量は限られているため、
- ・朝・昼・夕食に分けてとる。間食にもタンパク質を取ると良い。

例えば、バナナ、カステラ、ヨーグルトなど。

## ビタミンB群・Cを一緒にとる

- ・ビタミンB群は、タンパク質から筋肉を合成するのを助ける。
- ・ビタミンCは、筋肉や関節、靭帯などの強化につながる。

