



RIZAP  
トレーナーが伝授



栗田健康保険組合×RIZAPコラボ 動画付きコラム

# ボディメイク必須アイテム! たんぱく質のチカラ

ボディメイクだけでなく、美容や健康にも大きなメリットがあるたんぱく質。  
筋肉はもちろん、髪の毛、皮膚、爪、そして骨や内臓、血液など、  
体を構成する多くの部分がたんぱく質からできています。  
だからこそ、健康的な体を作るには、たんぱく質をしっかりと摂取することが大切です!

普段の食事でたんぱく質を意識することが  
ボディメイク必勝法!

## ① 脂肪燃焼の鍵は 筋肉にあり!

筋肉には脂肪を燃やしてくれる働きがあります。  
筋肉量が多いと脂肪燃焼の効果を高めて、1日の消費カロリーもアップします。普段の食事からたんぱく質を意識して食べるようにしましょう!

## ② いつまでも 若々しい姿をキープ

たんぱく質は筋肉だけではなく、髪の毛や肌のハリにも効果があります。  
普段の食事にたんぱく質を取り入れていくことで、若々しい姿を手に入れるサポートをしてくれます!

### おすすめメニュー

#### 1. マグロとオクラのねばねば和え



< 1人分の栄養価 >  
エネルギー 361 kcal  
たんぱく質 62.1 g  
脂質 7.8 g  
糖質 4.2 g  
炭水化物 9.2 g  
食物繊維総量 5 g  
食塩相当量 0.8 g

#### < 材料 (2人分) >

- ・まぐろ (カット済み) 200g
- ・オクラ (冷凍) 2本 (24g)
- ・納豆 1パック (50g)
- ・塩昆布 大さじ 1/2(3g)



作り方の動画はこちら ▶

#### 2. 鶏むね肉のピカタ



< 1人分の栄養価 >  
エネルギー 253.5 kcal  
たんぱく質 29.4 g  
脂質 12.6 g  
糖質 0.35 g  
炭水化物 0.35 g  
食物繊維総量 0 g  
食塩相当量 0.6 g

#### < 材料 (2人分) >

- ・鶏むね肉 (皮なし) 1枚 (200g)
- ・粉チーズ 大さじ 2(12g)
- ・卵 1個
- ・糖質ゼロ料理酒 大さじ 2
- ・塩、コショウ
- ・オリーブオイル 大さじ 1



作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2024年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

## たんぱく質は食べ過ぎても脂肪に!? 上手にたんぱく質を摂って筋力 UP!

私たちの体は、たんぱく質を1度に消化吸収できる限度があり、  
摂りすぎた分は脂肪に変わってしまいます。  
ボディメイクにおいて、1日のたんぱく質摂取目安量を知っているということは、  
最高のアドバンテージとなります!

### 効率よくたんぱく質を筋肉に変える RIZAP メソッド

#### ●1日のたんぱく質目安量

**体重** ×1.0~1.5g  
体重60kgの場合 60g~90g

#### ●目安表

		たんぱく質量
肉	100g	20g
納豆	1パック	7g
卵	1つ	8g

#### ●1食のたんぱく質目安量

男性  
約30g

女性  
約25g

ご自身の体重で計算していただき、計算値の範囲内でバランスよく1日のお食事を構成してみましょう!

### トレーナーおすすめの高たんぱく質食材

たんぱく質を多く含む食材は肉・魚・乳製品・大豆製品・卵です。特に肉や魚にはたんぱく質が豊富!  
赤身の肉や脂肪の少ない鶏むね肉、サバやサンマなどの青魚はビタミンのほかにもDHAやEPAなどのオメガ3系の脂質も豊富に含まれており、脂肪燃焼の効果を促進してくれます。

何を食べたらどのくらいのたんぱく質が摂れるかチェックしながら、選んでみましょう!



### ● RIZAP 語録 ●

#### 「一生懸命」は「楽しい」

時にボディメイクは我慢や、しんどい思いを要します。しかし目標に向かって全力で取り組んでいれば、自然とそんな日々を楽しめている自分に気付ける日が必ずきます。

トレーナー 今西 雅也

