

プロテインについて

初めにプロテインはたんぱく質を効率的に摂るためのものであり筋肉増強剤のように飲むだけで筋肉が増えるような飲み物ではない事を頭に入れておきましょう！



プロテインの種類

①ホエイプロテイン



残りの水分が
ホエイ



吸収が速い

固形のタンパク質と脂肪

このプロテインは製造方法により大きく下記の2種類に分けられます。

WPC(Whey Protein Concentrate)

訳:濃縮ホエイタンパク質

- ・最も一般的なプロテイン
- ・乳糖が含まれている
- ・たんぱく質含有量80%程度

乳糖・乳脂肪
を取り除く



WPI(Whey Protein Isolate)

訳:分離ホエイタンパク質

- ・たんぱく質含有量90%
- ・牛乳でお腹を壊す方でも大丈夫。

②カゼインプロテイン:ホエイプロテインと同じく牛乳に含まれるたんぱく質の1種です。

ヨーグルトでいうと固形部分にあたいます。

吸収スピードが遅く胃の中で固まる性質があることから腹持ちが良く満腹感が続きます。ダイエット中の方や筋量を落とさずに

減量をしたい方にオススメです。

③ソイ(大豆)プロテイン:大豆のたんぱく質部分を粉末にしたものです。カゼインプロテインと同じく吸収速度が遅いため満腹感が持続しやすくダイエット中の方やさらに、大豆イソフラボンの効果も期待できるため女性にオススメです。

飲み方・タイミングについて

まずプロテインを飲むときに牛乳で割って飲むという方がいると思いますが、吸収時間に支障がでるため牛乳じゃないと飲めないという方以外は出来るだけ水で割って飲むようにしましょう。

次に摂取するタイミングです。

ホエイプロテインは吸収速度が速いため、トレーニング後30分-1時間までに飲むようにしましょう。ただ、直後に食事を摂れるなら食事を優先しましょう。

次にカゼイン・ソイプロテインは吸収速度が7-8時間と遅いため就寝前がオススメです。イメージとしてはカゼイン・ソイプロテインの吸収が終わるタイミングで朝食を食べるというサイクルがオススメです。

最後に

プロテインの種類と特徴は理解できましたか？

冒頭でも紹介したように飲むだけでムキムキになる筋肉増強剤ではありません。短期間で筋肉が増えるわけではないので継続的に摂ることが大事になります。

そして、基本は食事が大事になります。食事が疎かになっているとトレーニングやプロテインの効果は台無しになってしまいます。食事では十分な量のタンパク質を摂れないという方や今以上に筋力アップして体力をつけたい方は積極的にプロテインを活用して理想の体を手に入れましょう！

