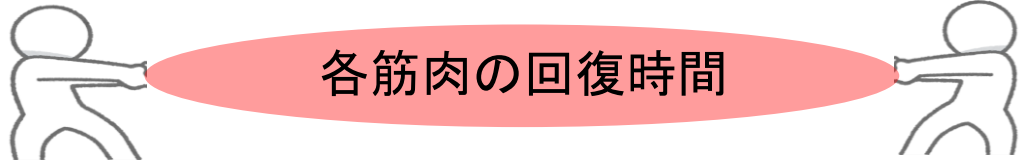


あなたの筋肉休めてますか？

筋肉には適切な休息、栄養が必要です。では、どのようにすれば疲労回復できるのかなに食べれば良いのかをご紹介します。



約24時間

腓腹筋(ふくらはぎ)
ヒラメ筋(ふくらはぎ)
腹筋群



約48時間

上腕二頭筋(力こぶ)
上腕三頭筋(二の腕)
三角筋(肩)



約72時間

胸筋群
背筋群
大腿四頭筋(もも前)
ハムストリング(もも裏)
大殿筋(お尻)



大きい筋肉であるほど約3日回復に時間がかかり、小さい筋肉になるほど約1日で回復すると言われています。これより前にトレーニングを行ってしまうと筋肉に疲労が残り体調不良やケガのリスクが上がってしまいます...



※個人差があります

筋肉の疲労を回復させる方法


食事編


1. ビタミンB1を積極的に摂る


新陳代謝が上がり、全身の血流が良くなることで疲労物質を排出しやすくなります。
※水に溶けやすいビタミンなので、汁物で摂取すると効率よくビタミンB1を摂取することができます。
アミンが多く含まれている食べ物(ネギ属)と一緒に摂取するとより吸収されやすくなります。



下記の食材に多く含まれます。

納豆 
0.1mg/100g

豆腐 
0.9mg/1丁

豚肉 
0.9mg/100g

メニュー例



豚汁



味噌汁



生姜焼き



納豆ご飯

1日摂取量の目安: 女性0.9mg~1.1mg 男性: 1.2mg~1.4mg

2. タイミング

運動後は全身の筋肉に血液が回っている為
固形の食事をすると腹痛を起こしやすく、栄養の吸収率が下がってしまいます。
運動後30分~1時間は身体を休み、1時間~2時間経ってから食事をすると栄養を吸収し、
疲労を回復できます。 ※プロテインは液体で吸収しやすいため、運動後30分以内でも良い ※運動内容によって個人差があります

筋肉の疲労回復時間と、食事について紹介させていただきました。
筋肉はトレーニングをしていない時に成長します。今回紹介したことをご自身の日常生活に活かしてみたいかがでしょうか。