

RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# ボディメイクの幅を広げる 正しい栄養バランスとカロリー

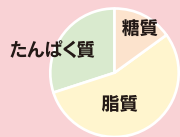
健康的にボディメイクを行うためには、エネルギー産生栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）とカロリーがとても大切です。美と健康を保ちながらボディメイクを進めていきましょう！

## エネルギー産生栄養素バランスとは？

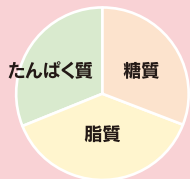
摂取カロリーの中でエネルギー産生栄養素のバランスを整えると、健康的にボディメイクをすることができます。

■目的に合わせてエネルギー産生栄養素バランスを変えてみましょう！

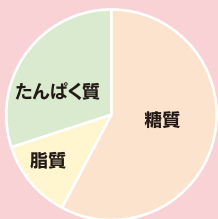
減量期	維持期	増量期
体を引き締める、ダイエット	体重をキープ、健康維持	筋肉を増やして、理想の体へ



筋肉を維持しつつ摂取カロリーと糖質量をコントロールし、体脂肪を落とす。



エネルギー産生栄養素バランスを均一になるよう意識。



正しく糖質を摂取して高負荷の筋トレを行う。

## おすすめメニュー

### 1. ブロッコリーと卵のツナサラダ



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	202 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	12.8 g
糖質	3.4 g
炭水化物	11.6 g
食物繊維総量	8.2 g
食塩相当量	1.9 g

#### < 材料 >

- ゆで卵 1個
- ミニトマト 2個
- ブロッコリー 1株 (250g)
- ツナ(水煮缶) 1缶(70g)

- [A]
- マヨネーズ 大さじ 2
  - しょうゆ 小さじ 1
  - 天然甘味料 小さじ 1
  - コンソメ 小さじ 1

作り方の動画はこちら ▶



### 2. 鯖缶とキャベツのゆずコショウ炒め定食



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	445 kcal
たんぱく質	27.0 g
脂質	18.3 g
糖質	38.7 g
炭水化物	43.8 g
食物繊維総量	5.1 g
食塩相当量	2.1 g

#### < 材料 >

- 鯖の水煮缶 1缶(200g)
- しめじ 1パック(100g)
- キャベツ 2枚(80g)
- ゴマ油 大さじ 1

- [A]
- 顆粒だし 小さじ 1
  - しょうゆ 小さじ 1
  - ゆずコショウ 少々

作り方の動画はこちら ▶



※動画は QR コード読み取りまたは QR コードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は 2022 年 3 月末です。

## 太る原因は摂取カロリーの他にも…？ 「インスリン」 別名：肥満ホルモン

皆さまも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？体重増加は血糖値の上昇によるインスリンの過剰な分泌が原因となり起こっています。そして、低糖質食事法を取り入れることで、血糖値の急速な上昇を抑え、ホルモンバランスをコントロールし、体重増加を抑えることができます。

## ダイエットの ウソ？ ホント？

### ① こまめに食事をした方が 痩せる!?

間食を含めた分食を取り入れることで、血糖値の急上昇・急降下を抑えることができ、過剰なインスリン分泌を抑えることができます。しかし、血糖値の上がりやすいものを食べていると分食も逆効果になる可能性も…間食で食べるものは血糖値の上がりにくい、低糖質なものを選んでみましょう。



### ② 食べる順番で ボディメイクができる!?

【ベジファースト】  
野菜を最初に食べることで、血糖値の上昇が緩やかになりインスリンの分泌量が抑えられます。「まずは野菜から」を習慣化してみましょう。



### ③ 運動は 20 分以上 継続しないと効果がない!?

運動を30分継続した場合も10分×3回を1日の中で分けて行った場合も、消費カロリーはほとんど変わりません。続けられること、習慣にできることが大切です。時間がない方も隙間時間を見つけつつコツコツ積み重ねてみましょう！



### ④ 女性は筋肉ムキムキに なりにくい!?

女性は元々男性よりも筋肉が付きにくくなっています。軽い負荷で回数を重ねて筋力トレーニングを行う事で、引き締まった美しいシルエットを手に入れられます！ 恐れず、理想の体に向かって筋力トレーニングを行っていきましょう。



## RIZAP 語録

### 今の自分は過去の自分の集大成。

人のせいにした瞬間「成長」した自分には出会えません。自分次第で未来はいくらでも変えることができます。

トレーナー 中村 泰子

