

● ● ● ● ●
運動後の30分以内に
必要なものは牛乳です!!



運動後の牛乳で体づくりの効率をUP !!

私たちの体は、20～30歳代を過ぎると筋肉が少しずつ減り、脂肪が増えていきます。筋肉が減るとメタボや糖尿病、心臓病のリスクが高まるため、バランスのよい食事と適度な運動が大切です。牛乳は、カルシウムはもちろん、筋肉をつくるうえで重要なアミノ酸の豊富なたんぱく質も含まれるので、筋力の維持や向上など、体づくりをサポートします。また、夏前の熱中症予防としても運動直後の牛乳は強い体づくりに最適です。

point
01

牛乳にたっぷり 分岐鎖アミノ酸「BCAA」

筋肉は、たんぱく質に含まれるアミノ酸を使ってつくれます。牛乳のたんぱく質は、大豆や卵などのたんぱく質より、筋肉をつくるスイッチを入れる分岐鎖アミノ酸「BCAA（イソロイシン・ロイシン・バリン）」が多く、なかでも重要なロイシンが豊富です。また、BCAAには筋肉痛や疲労をやわらげる働きもあります。



point
02

筋肉をつけるなら 運動後の牛乳がおすすめ！

筋肉をつけるうえで最も効果的なのは、運動後できるだけすみやかに、たんぱく質を摂ることです。牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質と比べて、体内で筋肉をつくるスピードが上がりやすく、効果もより長く続きます。運動部で活動する子どもや日常的にスポーツをする方には「運動後の牛乳」がぴったりです。



point
03

真夏になる前の"熱中症予防"に強い体を

温暖化の影響やヒートアイランド現象などで、35℃を超える猛暑が珍しくなくなりました。この暑さで心配なのが熱中症です。暑さに強い体をつくるためには、夏到来前の5～6月に、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を1日15～30分間実施しましょう。さらに運動直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます。この「運動 + 牛乳」の組み合わせは、熱中症にかかりやすい子どもと高齢者にも有効です。子どもは汗腺が未発達なので1回の運動を15～30分にとどめ、休憩をしっかりととりましょう。また高齢者にとって「ややきつい運動」を継続するのは難しいので、早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に行う「インターバル速歩」を取り入れるとよいでしょう。

