

見なおそう
自分の体を

筋肉を鍛えていつまでも健康に！

今日から始めたい

「筋肉習慣」

あなたの筋肉量落ちてませんか？

普段から運動やトレーニングをしないと20代をピークに1年およそ1%ずつ筋肉が細くなります。

筋肉量が減ることのデメリット

1 太りやすくなる

筋肉量が減ったことにより基礎代謝が減少する。

2 ボディラインが崩れる

ボディラインのメリハリがなくなり、締まりのない体形に…

3 疲れやすくなる

体力の低下がとんだに進む

4 冷え性になりやすくなる

筋肉が体温を保つため、筋肉量が低下すれば体も冷える！

5 将来的に関節痛になりやすくなる

若いうちは筋肉量の低下による支障はほとんど感じないですが、年齢を重ねるにつれ、徐々にカラダのトラブルやさまざまな不調が表面化してきます。

あなたは 大丈夫？

タンパク質不足チェック

- ☒ 朝食を抜きがち
- ☒ 気分の浮き沈みが激しい
- ☒ 髪や肌にツヤがない
- ☒ ダイエットをしている
- ☒ よく運動する
- ☒ 爪が割れやすい
- ☒ 野菜多めの食生活を意識している

1日に必要なタンパク質の量を知ろう！

=自分の体重 (kg) × 1.0~2.0 g

活動量が少ない方
(ふだん運動をしていないなど)

→ 1.0

活動量が多い方
(ふだん運動をしていて筋肉をつけたいなど)

→ 2.0

Point! 1 筋肉を増やすためにはタンパク質が大事!

(注) タンパク質が足りないと、筋肉が増えないどころか逆に減ってしまう原因に。

2 タンパク質は一度に大量にとるのではなく、こまめに摂ることが大事!

3 食事でタンパク質を摂るなら

肉・魚・豆・大豆製品に豊富に含まれています。

いろんな種類を組み合わせることで良質なタンパク質源になります!

加齢による筋肉量の減少

筋力の低下のことを

『サルコペニア』

sarx(筋肉) penia (減少) といいます。

高齢社会になっている現在、このサルコペニアによって日常を過ごすうえで介護が必要になる高齢者が増えています。

プラスワン

足りないタンパク質は プロテインサプリメントでしっかり補給

食事で補えない
強い味方



タイプは**生活スタイル**に合わせて

※食事のおきかえではなく、あくまで補助として取り込みましょう。

✓ パウダー

タンパク質量が多く、自分で量・味を調整できるが、混ぜる手間がある。



✓ バー

手軽かつタンパク質量も多いけど、脂質・糖質も多いので注意



✓ ドリンク

混ぜる手間もないので、プロテイン初心者におススメ



美容目的には？

ソイプロテイン

大豆由来の植物性のプロテイン
ホルモンバランスと代謝UPに◎
筋肉量は維持したまま体を引き締めたい方におススメ！



カゼインプロテイン

牛乳から乳脂肪と乳清を除いたカゼインのプロテイン
吸収速度が緩やかなのが特徴
筋肉の分解を防ぐ力が強い！



運動メインなら？

ホエイプロテイン

牛乳のタンパク質（乳清）のプロテイン
吸収速度が速く、素早くタンパク質を吸収補給したいときにおススメ。
ガンガン筋肉をつけたい方に！



高純度プロテインと
ビタミン入！

おやつ感覚で！

めっちゃうまい プロテインバー



あの
ブラックサンダーの
有楽製菓が作った！
タンパク質15g 配合

筋肉の分解抑制、 合成促進を助けるなら？

HMBカルシウムが
筋肉を助ける！！



高齢の方におすすめなたんぱく質&栄養補給に！

大人のための粉ミルク バランスの良い 栄養成分配合

ラクトフェリン、ビフィズス菌、
シールド乳酸菌、食物繊維、葉酸、
DHA、オリゴ糖etc



足りない 栄養補給に



筋肉を増やすには運動・ 栄養・休息が大切！

どれをおろそかにしても筋肉は増えていきません。
しっかりトレーニングして、タンパク質を摂って、休んで、
理想のボディを作りましょう！

