



コニカミノルタグループ従業員の皆様

ボディメイク必須アイテム! たんぱく質のチカラ

ボディメイクだけでなく、美容や健康にも大きなメリットがあるたんぱく質。
筋肉はもちろん、髪の毛、皮膚、爪、そして骨や内臓、血液など、
体を構成する多くの部分がたんぱく質からできています。
だからこそ、健康的な体を作るには、たんぱく質をしっかりと摂取することが大切です!

**普段の食事でたんぱく質を意識することが
ボディメイク必勝法!**

① 脂肪燃焼の鍵は 筋肉にあり!

筋肉には脂肪を燃やしてくれる働きがあります。
筋肉量が多いと脂肪燃焼の効果を高めて、1日の消費カロリーもアップします。普段の食事からたんぱく質を意識して食べるようにしましょう!

② いつまでも 若々しい姿をキープ

たんぱく質は筋肉だけではなく、髪の毛や肌のハリにも効果があります。
普段の食事にたんぱく質を取り入れていくことで、
若々しい姿を手に入れるサポートをしてくれます!

おすすめメニュー

1. マグロとオクラのねばねば和え



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	361 kcal
たんぱく質	62.1 g
脂質	7.8 g
糖質	4.2 g
炭水化物	9.2 g
食物繊維総量	5 g
食塩相当量	0.8 g

< 材料 (2人分) >

- ・まぐろ (カット済み) 200g
- ・オクラ (冷凍) 2本 (24g)
- ・納豆 1パック (50g)
- ・塩昆布 大さじ 1/2 (3g)



作り方の動画はこちら ▶

2. 鶏むね肉のピカタ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	253.5 kcal
たんぱく質	29.4 g
脂質	12.6 g
糖質	0.35 g
炭水化物	0.35 g
食物繊維総量	0 g
食塩相当量	0.6 g

< 材料 (2人分) >

- ・鶏むね肉 (皮なし) 1枚 (200g)
- ・粉チーズ 大さじ 2 (12g)
- ・卵 1個
- ・糖質ゼロ料理酒 大さじ 2
- ・塩、コショウ
- ・オリーブオイル 大さじ 1



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。

たんぱく質は食べ過ぎても脂肪に!? 上手にたんぱく質を摂って筋力 UP!

私たちの体は、たんぱく質を1度に消化吸収できる限度があり、
摂りすぎた分は脂肪に変わってしまいます。
ボディメイクにおいて、1日のたんぱく質摂取目安量を知っているということは、
最高のアドバンテージとなります!

効率よくたんぱく質を筋肉に変える RIZAP メソッド

●1日のたんぱく質目安量



×1.0~1.5g
体重60kgの場合 60g~90g

●目安表

		たんぱく質量
肉	100g	20g
納豆	1パック	7g
卵	1つ	8g

●1食のたんぱく質目安量



男性
約30g



女性
約25g

ご自身の体重で計算していただき、計算値の範囲内でバランスよく1日のお食事を構成してみましょう!

トレーナーおすすめの高たんぱく質食材

たんぱく質を多く含む食材は肉・魚・乳製品・大豆製品・卵です。特に肉や魚にはたんぱく質が豊富!
赤身の肉や脂肪の少ない鶏むね肉、サバやサンマなどの青魚はビタミンのほかにもDHAやEPAなどのオメガ3系の脂質も豊富に含まれており、脂肪燃焼の効果を促進してくれます。

何を食べたらのくらいのたんぱく質が摂れるかチェックしながら、選んでみましょう!



● RIZAP 語録 ●

「一生懸命」は“楽しい”

時にボディメイクは我慢や、しんどい思いを要します。しかし目標に向かって全力で取り組んでいれば、自然とそんな日々を楽しめている自分に気付ける日が必ずきます。

トレーナー 今西 雅也

