



## 加圧トレーニング後の食事内容、タイミングは？



加圧トレーニングは30分間でシェイプアップや筋力アップなどの効果が得られるトレーニングですが、その効果を最大限に出すにはトレーニング後の食事が大切です。トレーニングの目的によっても違ってくるので、それぞれの目的に合った食べ方を紹介します☆

### 【しっかり筋肉をつけたい方：男性向き】



トレーニングで使った筋肉は損傷されています。それを修復させるために成長ホルモンが脳の下垂体から大量に分泌されますが、成長ホルモンだけでは損傷した筋肉は修復できません。筋肉を作る材料となるタンパク質も必要です！また成長ホルモンの材料となるものもタンパク質です。つまりトレーニング後にタンパク質が不足すると成長ホルモンが十分に作られないので筋肉づくりに影響を与えてしまうのです。

タンパク質を多く摂るには肉・魚・卵、豆腐や納豆などの大豆製品を積極的に食べましょう。食事だけでは補いきれない場合はプロテインを利用することもオススメです☆（※ラクーンではザバスのプロテインを販売、取り扱っています）

プロテインを飲むタイミングは、トレーニング後30分以内・食後や食前(特にタンパク質が不足している食事のとき)・就寝前です。

### 【シェイプアップ・ダイエットを目的とする方】



シェイプアップやダイエットを目的としている場合でも、タンパク質をしっかり摂って筋肉を作る必要があります。筋肉の量が多いと基礎代謝で消費されるエネルギー量が多くなるからです。脂肪燃焼効果のある成長ホルモンを作る材料となるタンパク質をしっかり摂りましょう！しかし加圧トレーニングの後は食べた物を吸収しやすくなっているのでカロリーの高い物や油っこい物を食べるのは避け、食事を摂るタイミングも最低でも1時間は開けるようにしましょう。タンパク質を多く含む豆腐や納豆などの大豆製品は脂肪分もなく低カロリーなので積極的に摂ることをオススメします☆

### 【美容・美肌効果を高めたい方】



加圧トレーニング直後～1時間は食べた物が吸収されやすい状態になっています。このタイミングで美容効果の高いサプリメントを摂取すると効率良く吸収されるので、効果倍増です！！コラーゲンやヒアルロン酸は皮膚の保湿効果や弾力性の維持、シワ・たるみの予防効果があります。

また加圧トレーニングの後は、お肌に水分をとじこめておく能力が高まっているので、パックをしたり、ミストローション(←廣林トレーナーのオススメです♪)など“外から”もいい物を取り入れることも効果的です！



## GWに東京タワーに登ってきました!!

関東に住んでいる人なら一度は登ったことはあるのではないのでしょうか?! そんな東京タワー、あまり知られていないようですが階段で登ることもできるんですよ! 展望台までは600段ありました☆景色を見ながらであっという間に着きました♪ 登りきると認定書がもらえました! (写真左)

