

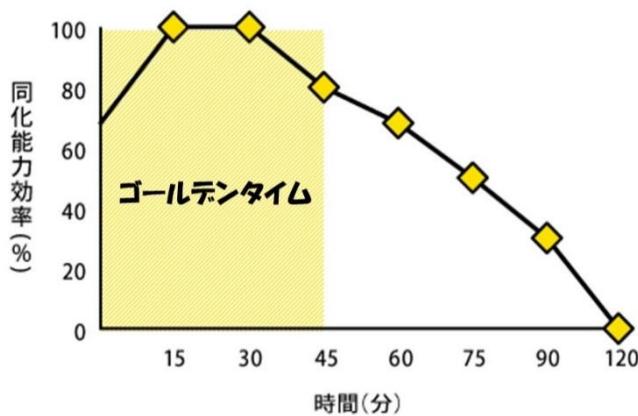


筋肉通信 NO. 8

令和2年月日（ ）
保健体育科 吉田 律輝

「ゴールデンタイム」

今回は「ゴールデンタイム」について紹介します！トレーニング後の筋肉は細胞が傷ついている状態です。傷ついた細胞はタンパク質によって修復されますが、運動後できるだけ早くタンパク質を摂取した方が筋肉はつくられやすいといわれています。下のグラフは運動後、どのタイミングでたんぱく質をとると筋肉の細胞がつくられやすいかをグラフにしたもので、グラフを見ると、運動後30分以内が最も効率が良いことが分かります。そして、45分を過ぎるとガクンと効率が悪くなり、2時間後には普通の働きまで戻ってしまいます。分かりやすく言うと、運動後30分以内はとても筋肉がつきやすい状態だけれども、45分を過ぎるとその効果が低くなってしまうということです。なので、理想は30分以内、遅くとも45分以内にタンパク質を摂取することが望ましいのです！この最も効果的に筋細胞をつくることができる時間帯のことを「ゴールデンタイム」といいます。皆さんもトレーニングを行う際はこのゴールデンタイムを意識してみると、よりトレーニングの効果を実感できるかもしれません。部活やクラブでトレーニングが終わったら、寄り道せずにすぐ帰ってご飯を食べることが大切ということですね！



どうしてもご飯がゴールデンタイムに間に合わない！という場合には、捕食（おにぎりやプロテインなど手軽に食べられるもの）を準備しておくといいかもしれません。特にプロテインは効率的にタンパク質をとることができるためにおすすめです。中学生がプロテインを飲んだり、筋トレをすると筋肉がつきすぎて身長が伸びなくなるのでは？といわれることがありますが、全く心配ありません。プロテインとはタンパク質のことであり、何か変な物質が入っているわけではありません！また、筋トレをすると成長にかかるさまざまなホルモンが出るため、むしろ成長期の皆さんには筋トレするべきなのです！（もちろんやりすぎはダメですが）

ゴールデンタイムについては理解できましたか？せっかくトレーニングしたのに、栄養の取り方で損しているようではもったいないですよね。みなさんも運動後の栄養補給の際にはゴールデンタイムを意識してみましょう！（※バランスの良い食事が大前提であり、プロテインさえ飲んでいれば良いわけではないので注意しよう！）

【筋肉クイズ】 人間が筋トレを始めたのはいつ頃？

- A、縄文時代 B、江戸時代 C、明治時代 D、大正時代

答えは次回→

前回の答え→ A、大腿四頭筋

人体最大の筋肉は前もにある大腿四頭筋です。第2位の大殿筋（おしり）の約2倍もの大きさがあり、主にひざを伸ばす役割を果たします。ちなみに、第3位はもも裏のハムストリングスです。このように、下半身に大きな筋肉が集中していることが分かりますね。筋肉の量を増やして代謝を上げたい人は、下半身を集中的に鍛えることをおすすめします♪