

＊ゆきよし通信＊

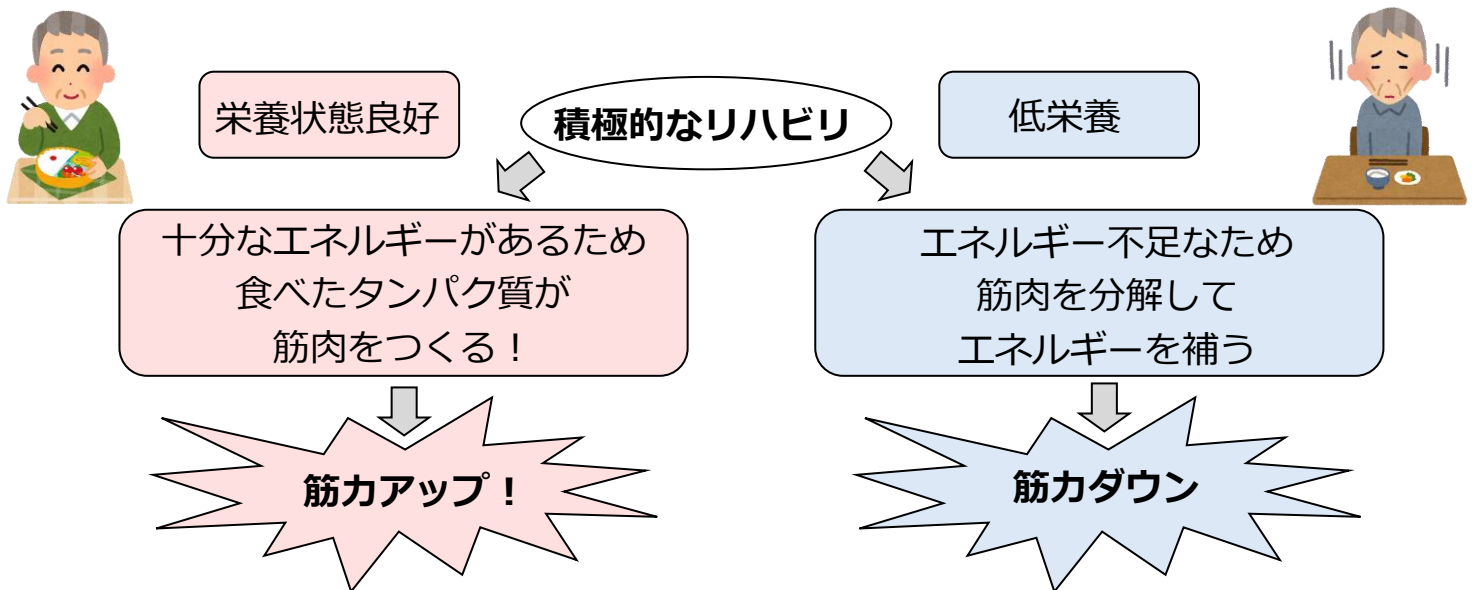
平成30年11月1日 No. 10

リハビリと栄養の関係

「体力つけるためにどんどん運動しよう!」「ちょっときついくらいが効果がある」と考えてがんばって運動している方いらっしゃいませんか?

しかし、栄養が足りないと、その頑張りが逆効果になってしまいます。

今回はより効果的なリハビリを行うため、リハビリと栄養の関係について説明します!



最適かつ効果的なリハビリのためには**タンパク質**をとりましょう!



タンパク質とは20種類のアミノ酸が様々な形で構成されたものをいいます。特に**分岐鎖アミノ酸(BCAA)**が筋肉づくりに深く関わっています。

BCAAを多く含む食材

まぐろ・カツオ・あじ・サンマ・鶏むね肉・きな粉・牛乳・
高野豆腐・卵・納豆・チーズ など

食べるタイミングはエネルギーを必要とする**運動直後**が最も有効です!

タンパク質の摂取量は疾患・体重・運動量によって、人それぞれ異なります。

また、今の栄養状態によって、リハビリの運動量も変えていく必要もあります。

「運動しているのに体力・筋力がつかない…」「疲れやすくなった」「私の場合、どれくらい食べればいいの?」など、お悩みの方、ぜひご相談ください!

※糖尿病、腎臓が悪い方などは食事量について、主治医への確認が必要です。

