

## ダイエットにお勧めの食材

### ○タンパク質編

- ・鶏肉（むね肉、ささみ、もも肉、砂肝）
- ・豚肉・牛肉（もも肉、ひれ肉）
- ・魚介類（鯖、鮭、鱈、シーチキン、タコ、イカ、ホタテなど）
- ・卵
- ・プロテイン

### ○脂質編

- ・アボカド
- ・ナッツ
- ・青魚
- ・オリーブオイル
- ・亜麻仁油

### ○炭水化物編

- ・お米（白米、玄米、雑穀米など）
- ・芋類（サツマイモ、ジャガイモ）
- ・蕎麦、パスタ
- ・オートミール

## ダイエットにお勧めのお酒

- ・焼酎
- ・ウイスキー
- ・ジン
- ・ウォッカ
- ・ラム
- ・テキーラ

### ○1日推奨量＝アルコール量 20～25 g

- ・ビール 500 ml
- ・日本酒 1 合
- ・ワイン 200 ml

上記のいずれか

## **トレーニング前後の食事について**

### ○トレーニング前

炭水化物、タンパク質を意識して食べましょう

トレーニングをしっかりとこなうための栄養補給が必要です

トレーニングの2時間前程に食べれるとベストです。

トレーニングまでに時間がない方はゼリー、プロテインなど消化が早いものを食べると良いです。

直前にジャンクフードや満腹まで食べるとトレーニングに支障が出やすいです

### ○トレーニング後

炭水化物、タンパク質を意識して食べましょう。

トレーニング後はエネルギーが枯渇しやすい状況です

ここで食事をきっちりとれないと身体は変わりにくいです。

トレーニング後の食事は脂肪になりづらいため甘いものなどはこのタイミングがベストです

## **トレーニング前のNG行動**

- ・空腹すぎる ・満腹すぎる ・寝起き ・水分不足
- ・静的ストレッチをしすぎる

## **トレーニングの効果が出ない行動**

- ・食事をまったく管理、意識していない
- ・まったくしんどくないレベルでトレーニング
- ・寝不足
- ・ウォーミングアップをしていない
- ・意識しながらトレーニングできていない