

皆さま、こんにちは。前回に引き続き栄養の豆知識をお届けします！今回は前回予告した「ダイエットにおすすめの植物性ミルク」のご紹介です。

※前回のコラムの続きとなりますので、是非前回も合わせてご覧ください♪

人気の

植物性ミルク

徹底比較！

豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクの違いとは？

ダイエットにはどれがおすすめ？

■低カロリーなら！

ダイエット中は、なるべく摂取エネルギー(カロリー)を抑えたいところ。**低カロリーな植物性ミルク**という観点からおすすめしたいのは、**アーモンドミルク**です。

■たんぱく質補給なら！

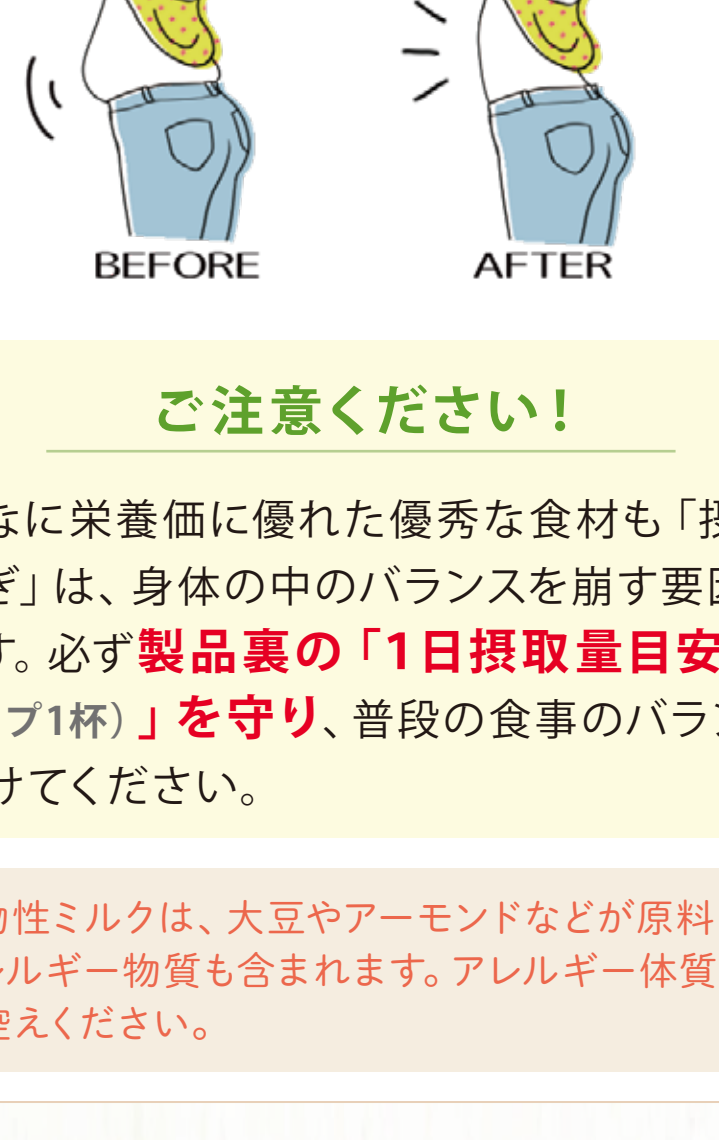
ダイエット目的で筋トレをしている場合に、不足しないように摂りたい**たんぱく質を補給**したいなら、おすすめは**豆乳**です。

■糖質の吸収を抑えたいなら！

食事の糖質が気になる方は、**食物繊維が豊富**なオーツミルクがおすすめ！食物繊維は糖の吸収をコントロールする作用や、腸内環境の改善をサポートしてくれるので、ダイエット中にもおすすめの植物性ミルクとなります。

何事もバランスよく！

どの植物性ミルクでも**ダイエット中にNGなもの**はなく、含まれている栄養素が異なり**それぞれメリット**がありますので、飲みすぎないように気をつけながら気分やシーンに合わせて選ぶと良いでしょう♪



ご注意ください！

どんなに栄養価に優れた優秀な食材も「摂取のし過ぎ」は、身体の中のバランスを崩す要因となります。必ず**製品裏の「1日摂取量目安**（およそコップ1杯）」を守り、普段の食事のバランスを心掛けてください。

※植物性ミルクは、大豆やアーモンドなどが原料のためアレルギー物質も含まれます。アレルギー体質の方はお控えください。

いかがでしたでしょうか？植物性ミルクには牛乳とは栄養が違うため、メリットも変わってきます。この機会に、是非植物性ミルクにも注目してみてください♪

ー 知ってるようで知らない！栄養と健康のお話しー プロテインについて

(前回コラムの続きとなります。まだお読みでない方は、前回と合わせてお読みいただくと、より理解が深まります)

前回タンパク質のメニューをご紹介させていただきましたが、皆様は自分の必要なタンパク質の量を効率よく取れていますか？

✓**必要な量が取れていないけど、そんなに量が食べられない**

✓**簡単にたんぱく質を取りたい**

✓**量は食べられるけどタンパク質は足りていない**

そんな方にオススメなのがプロテインです！！

プロテインの種類

プロテインには3種類あります。
ホエイプロテイン(動物性)、**カゼインプロテイン**(動物性)、**ソイプロテイン**(植物性)です。

プロテインの種類	ホエイプロテイン	カゼインプロテイン	ソイプロテイン
原料	牛乳	牛乳	大豆
主成分	動物性タンパク質	動物性タンパク質	植物性タンパク質
吸収速度	早め	ゆっくり	ゆっくり
こんな時におすすめ	体を鍛えたい	スタミナ回復 間食防止	ダイエット 健康維持

プロテインを摂るタイミング

手軽にタンパク質を摂取できるプロテインですが、より効率的に身体がタンパク質を吸収できるタイミングがあります！

是非下記を参考に、自分に合ったタイミングでプロテインを摂取してみてください♪

①運動後30～45分以内

この時間は「ゴールデンタイム」と言われており、**運動後は活動した筋肉が栄養補給と回復を行う為**、栄養を補給できる絶好の機会です。



②食事の前後で摂る

足りない分の補給をするのにおすすめです。

③おやつ代わりに！

色々な味があるので味を変えて、腹持ちのいいプロテインにしてあげることで、間食の回数を減らすこともでき、一石二鳥！

④寝る前に飲む

成長ホルモンの手助けをしてくれて、筋肉の成長をサポートにもつながります。寝る直前ではなく1～2時間前に摂るのが胃に負担をかけないためおすすめです。

現在あおばで購入できる**プロテインナチュラシリーズ**は、**ソイプロテイン**です。

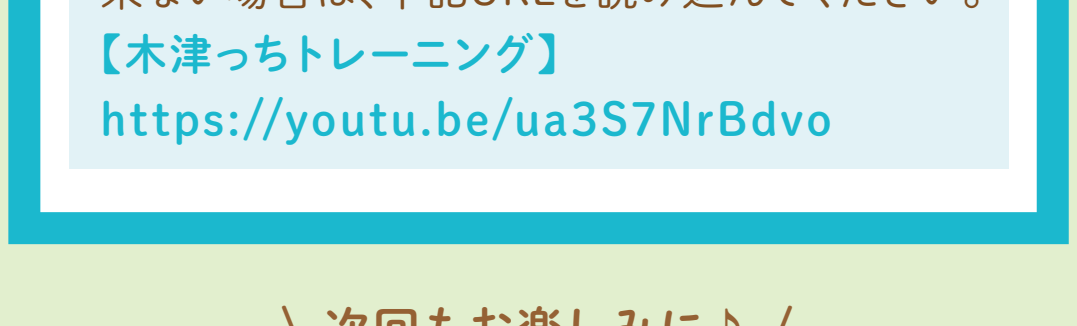
上記でご紹介した以外にも、様々な種類や味、飲むタイミングがあるため、ご自身に合ったものを是非見つけてみてください♪

ボディメイク中なら、 プロテインがおすすめ！

100%植物性のプロテイン飲料♪

プロテインナチュラ (プロテイン飲料)

ダイエットやボディメイク中で、食事のカロリーが気になる…。でもタンパク質は摂取したい！そんな方に おすすめなのがプロテインナチュラ！**100%植物性のプロテイン飲料**で、保存料や香料など**添加物不使用**の身体に優しいのが魅力的です♪詳細は、是非スタッフへお尋ねください。



詳しくはスタッフへ！

動画で簡単♪おすすめストレッチ&筋トレ/ 木津っちストレッチ

テーマ 鼻づまりに効く！セルフケア方法！

花粉症を発症する時期になると、アレルギー症状に加え倦怠感や肩こりにも悩まされるという人も多いのではないのでしょうか。

特に普段デスクワークなどで疲労の蓄積がある方は、これからの季節は要注意です!! **コリは血行が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなる**だけでなく、老廃物が排出されづらくなり、コリがさらに進んでしまいます。

老廃物がたまってくるとアレルギー症状にも拍車がかかるばかりか、**疲れやすくなったり、太りやすくなったり**とお身体にとって良くないことばかりです。

いつもコリや張りを我慢されている方、いつもよりお疲れを感じる頻度が早くなっている方は早めのケアがオススメです(^_^)/

花粉症とは??

そもそも花粉症とは何か、少し説明していきます！

花粉症とは…

鼻腔内に入ってきた花粉に対する免疫反応によって、鼻水などの症状が引き起こされること。
別名、季節性アレルギー性鼻炎と言います。

症 状

サラッとした鼻水、鼻づまり、発作的で連発するクシャミ、目のかゆみ、頭痛、だるさ、不眠など…

首や肩のストレッチでセルフケア

ストレッチで血行を良くしたり、交感神経の活動を高める方法です♪

特に、首や肩・腕などに繋がる筋膜を伸ばすことで、交感神経が刺激され活発化します。特に粘膜の腫れが引くため鼻の通りが良くなります(^ ^)

今回は動画で花粉症に効くストレッチを紹介しています♪

是非実践してみてください

QR読み取り方法

上記URLは、下記の方法でスマホ画面上で読み取る事ができます。

iPhone

- ①QRコードをダウンロード、又はQR部分のスクリーンショットを撮る
- ②フォルダ内のQRを画面上で長押し
- ③「safariで開く」メニューが表示されるので、そちらを押すとブラウザが起動し、サイトにアクセスできます。

Android

- ①QRコードをダウンロード 又はQR部分のスクリーンショットを撮る
- ②ホーム画面の最前面にある「Google検索バー」の右端にある[カメラアイコン]をタップ
- ③「Googleレンズ」画面が表示されたら、画面を下にスクロールし、画像のQRをタップ
- ④すると自動でQRのURLを読み込むので、表示されたURLをタップ。サイトにアクセスします。

どうしても上記の方法でQRを読み取る事が出来ない場合は、下記URLを読み込んでください。

【木津っちトレーニング】

<https://youtu.be/ua3S7NrBdvo>

次回もお楽しみに♪ /