

Adachi General Sports Center Free Paper

8月

adachi  
general  
sports center

**Established in  
1979**

121 0063 03 3859 8211



# 夏のカラダ作りを無駄にしない！

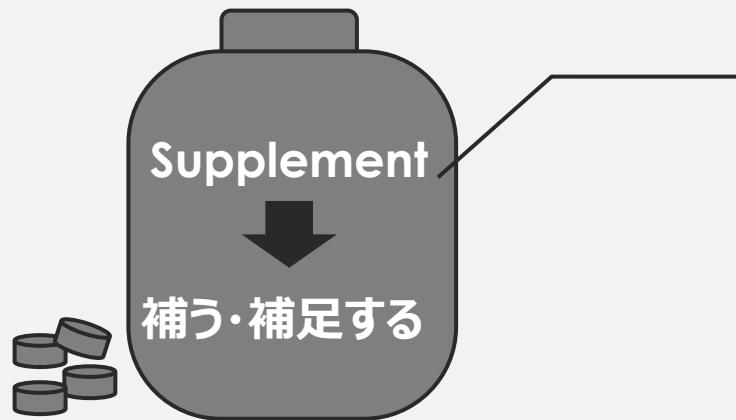
# 目的に合ったサプリの選び方

# Supplement

# 目的に合ったサプリの選び方

カラダ作りに必要不可欠なのはもちろんトレーニングです。しかし、筋肉はトレーニングだけでは合成されず、プラスで「栄養素」を摂取をする事で、やっと筋肉が合成されると言われています。  
今号では、トレーニング時に摂りたい必要不可欠な栄養素=サプリメントを紹介！  
普段トレーニングをしている方も、トレーニング初心者の方も、夏のカラダ作りを無駄にしないよう、サプリを活用してみましょう！

## ? About Supplement ?



サプリメントとは、「補う」などそのままの意味で呼ばれています。

【栄養強化食品】や【栄養補助食品】などと分類されており、足りていない必要な栄養素を摂取するための食品です。普段の食事だけではなかなか十分に補えない栄養素や加熱などの調理過程で失われてしまう栄養素を簡単に且つ効率的に摂取できます。

### メリット

サプリメントは、基本的に錠剤やカプセル、パウダー、飲料などで提供されている事が多いので、持ち運びが便利で手軽に特定の栄養成分を摂取できるメリットがあります。

### Point

サプリメントは、手軽に栄養素を摂取できるという利点はありますが、サプリ中心の生活になってしまふと逆に免疫力低下などに繋がってしまいます。あくまでバランスの良い食生活を意識したうえで、それでも足りない分をサプリメントで摂取するという意識で活用しましょう。

## Choose a Supplement ①

### Protein

### サプリメントを選ぶ① プロテイン

トレーニングのお供として、一般的に知られているサプリと言えば「プロテイン」パウダー状になっているものが主流で、タンパク質を効率良く摂取する事ができる。

#### 代表的なプロテイン3種



ホエイプロテイン

カゼインプロテイン

大豆プロテイン

#### ●原料別プロテイン

動物性タンパク質



牛乳が原料



ホエイプロテイン  
カゼインプロテイン

植物性タンパク質



大豆が原料



大豆プロテイン

主に動物性の牛乳や植物性の大豆がパウダー原材料に使用されています。それぞれ特徴が違うので用途に合わせて使い分けましょう。

ホエイ  
プロテイン



目的

Objective

筋力アップしたい！

摂取タイミング

Timing

トレーニング後  
30~45分以内

ホエイとは乳清タンパク質と呼ばれており、身近なところでは、ヨーグルトの上澄み液などがあります。ホエイは吸収が速いため、トレーニング直後に摂る事が良いとされ、筋力アップに欠かせない「BCAA」という成分も多く含まれています。トレーニング後の筋繊維修復にも有効です。

カゼイン  
プロテイン



目的

Objective

筋力を落とさず  
減量したい

摂取タイミング

Timing

休息日や就寝前

ソイ  
プロテイン



目的

Objective

減量や美容目的

摂取タイミング

Timing

起床時や就寝前

カゼインは吸収スピードが遅く、ホエイの3~4倍と言われています。つまり、ホエイが2時間とすると、カゼインは7~8時間ほど吸収に時間が掛かるとされています。この吸収スピードと、胃の中で固まる性質を持っている事から、満腹感を得る事ができ、減量が期待されます。

大豆にはコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。イソフラボンは健康維持や美容効果も期待されます。大豆タンパクには脂肪燃焼効果があり、腹持ちも良いので、ダイエットに最適。ガッカリとした体より、すらっとした体を目指している方にオススメ。

## Choose a Supplement ②

## Amino acid

## サプリメントを選ぶ② アミノ酸

約20種類のアミノ酸から、タンパク質は構成されています。プロテインより分子量が小さいので、吸収も早く体感もしやすいですが、その分、血液中から成分がなくなるのも早いとされています。アミノ酸はそれぞれ個別の成分を持つので、自分の目的に合った成分を選びましょう。

### BCAA

目的  
Objective持久力・集中力を  
上げたい摂取タイミング  
Timing

トレーニング前

BCAAは必須アミノ酸である、バリン・ロイシン・イソロイシンを指します。筋肉中のアミノ酸の約35%を占めている非常に重要なアミノ酸です。運動前に摂取するとパフォーマンスアップに繋がるとされています。

### グルタミン

目的  
Objective長時間運動や  
ハードトレーニング摂取タイミング  
Timing

トレーニング後

筋肉の分解を抑制、免疫力向上、体力回復などの働きがあるため、運動後に摂取する事をオススメします。また、風邪の予防やストレス緩和にも有効とされています。

### creatine

目的  
Objective

パフォーマンス向上

摂取タイミング  
Timingトレーニング後  
30分以内

creatineは、もともと筋肉に含まれていて、瞬発力、パワー、スピードの源になります。筋肉に蓄えておくことで、より強度の高い運動ができるとされています。

## Choose a Supplement ③

## Condition

## サプリメントを選ぶ③ コンディション系

コンディション系サプリメントは食事だけではカバーしきれない成分で、体調管理や健康管理、カラダ作りのサポートなどの効果が期待されます。

### ビタミン ミネラル

目的  
Objective

栄養補給

摂取タイミング  
Timing

食事中、食後

野菜や果物に多く含まれていますが、よく不足しがちと言われています。また、ビタミン・ミネラルは水に溶けやすいので、汗と共に流れてしまっているケースも…。毎食必要量摂る事も困難なため、サプリを活用し摂取していきましょう。

### 関節 サポート

目的  
Objective

関節のケア

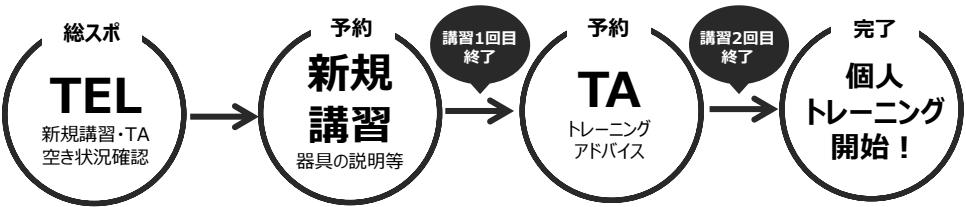
摂取タイミング  
Timing起床時や就寝前  
生活リズムの中で

関節や腱のケア成分として、主にコラーゲン、グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸などがあります。年齢と共に生成されにくい成分なので、関節や腱が気になる方は積極的に摂取する事をオススメします。

## Let's go to Athletic Room !!

公共施設のトレーニングジムだから、登録料や月会費は不要！  
自分のライフスタイルに合わせて運動ができる！

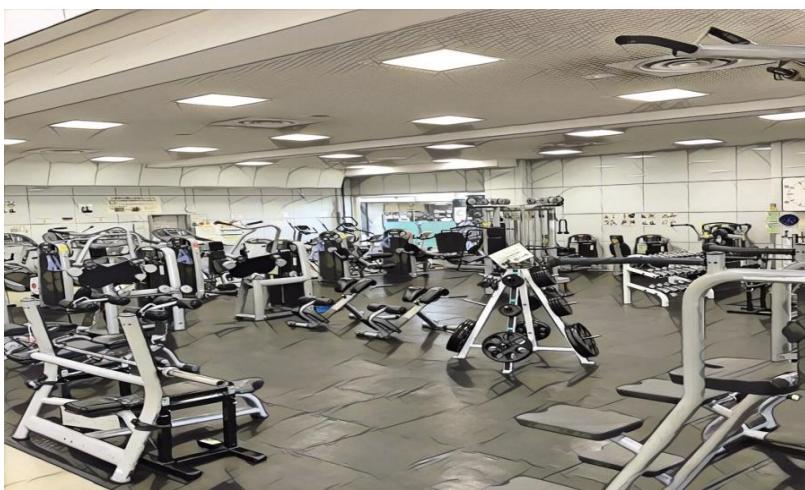
### 利用までの流れ Flow to use



【営業時間】9:00～21:00 【料金】300円 / 1回  
※利用には最低2回の講習が必要です(予約制)

区内の  
公共施設で

- 1 マシンの充実度No.1 !
- 2 フリーウェイト設備No.1 !
- 3 広さ、解放感No.1 !



### 注意点

- 新規講習・TAの定員は4名です。必ず事前に連絡し、確認してください。
- 個人トレーニングを行うためには必ず2回の講習(新規講習・TA/各1回)が必要となります。
- 登録より1年間利用がなかった場合、自動的に登録抹消となり、再登録が必要となります。  
※定期的に利用されている場合(1年間に1回でも利用)は、自動更新されます。



## サプリメントを使用する際の注意

医師より処方された薬(医療用医薬品)や薬局などで購入した薬等を使用されている方は、使用する成分のサプリメントとの飲み合わせについて、お近くの医師または薬剤師にご相談のうえ、使用を開始して下さい。

## 8月スケジュール / Monthly Schedule

総	日付	内容
ス	8/13 (火)	休館日
ポ	8/17 (土)	無料公開日
	8/28 (水)	利用者懇談会

受付	日付	内容
	8/1 (木)	屋内施設10月分一般受付開始
	8/1 (木)	屋外施設9月分抽選申込用紙受付開始
	8/7 (水)	屋外施設9月分抽選申込用紙受付締切
	8/11 (日)	屋外施設9月分当選者受付開始 (~19日)
	8/23 (金)	テニスコート9月分一般受付開始
	8/24 (土)	野球・運動場9月分一般受付開始
	8/25 (日)	屋外施設9月分電話受付開始
	8/26 (月)	講座受付開始

大会 イベント	日付	主催	内容
	8/3 (土)	東京都フットサルリーグ in 足立大会	
	8/10 (土)	【バウンドテニス協会】	フラワーカップレディス交流大会
	8/11 (日)	【バドミントン協会】	足立区オープンシングルス大会
	8/13 (火)	【テニス協会】	高校生・ジュニア区民大会 (~16・19日)
	8/18 (日)	【ビーチボールバー連盟】	ジュニア大会
	8/20 (火)	【テニス協会】	高校生・ジュニア区民大会予備日 (~21日)
	8/21 (水)	【中体連】	バドミントン部区大会 (~23日)
	8/25 (日)		ボールゲームフェスタ
	8/31 (土)	【卓球連盟】	ランク別大会

8月の休館日は第2火曜日となります。ご注意下さい。  
(通常の第2月曜日は祝日のため翌日が休館日となります)

※スケジュールは変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

## ハッスルパーク バックナンバー (2019.1月~7月号) / Back Number



2019年1月号  
小学生合気道



2019年2月号  
生活にプロテインを取り入れよう



2019年3月号  
小学生スクール特集



2019年4月号  
ジムを利用したくなる7の魅力



2019年5月号  
総合スポーツセンター  
40周年



2019年6月号  
女性のための  
Futsal入門

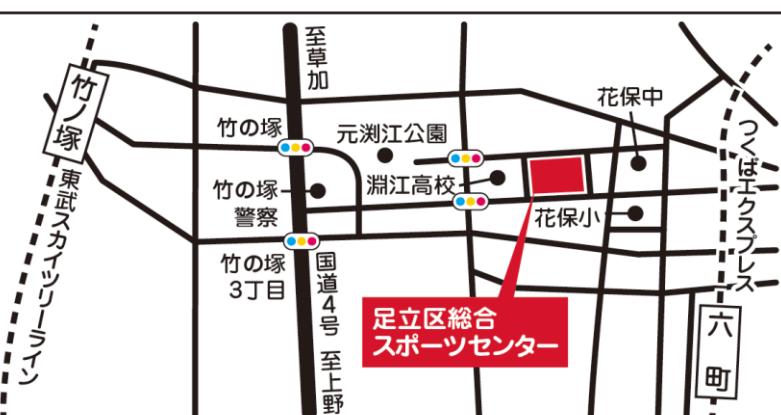


2019年7月号  
小学生夏休み  
Sports Week !!

知りたい！が  
きっと見つかる

HPにフルカラー電子版掲載中！

スポーツセンター館内に紙版も置いてます。  
設置されていないものは随時発行可能！  
お気軽にスタッフまでお声掛け下さい！  
※紙版はモノクロになります



アクセス / Access
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から           <ol style="list-style-type: none"> <li>① 六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車</li> <li>② 綾瀬駅行き 南花畠下車</li> </ol> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● つくばエクスプレス 六町駅から            竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車</li> </ul>

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497

企画・発行・印刷：足立区総合スポーツセンター  
指定管理者：あだちの未来協創グループ

