

My cooking

小形トレーナーが選ぶ

美味しい鶏の胸肉の食べ方ベスト3!!



皆さんは筋トレをしている人の食事といえど、どんな食材を思い浮かべますか？そうですね。鶏の胸肉ですね。低脂質で高たんぱくで低価格という三拍子揃った、筋肉の為にあってと言っても過言では無い食材。それが鶏の胸肉です。ただ、いつも同じ味で食べていたら飽きてしまいますよね。ということで今回は、小形が選ぶ美味しい鶏の胸肉の食べ方ベスト3！



第3位 チキンチャップ

作り方：切った胸肉に酒・塩コショウを入れなじませた後、フライパンで焼いてケチャップ・ハチミツ(砂糖などでも OK)醤油を合わせた調味料を加えて焼きながらからめます。ケチャップ味がご飯と良くあいますよ！ご飯を食べ過ぎないように注意です！

第2位 ハニーマスタード

作り方：切った胸肉をフライパンで焼きます。ハチミツ・粒マスタード・醤油を加えて、鶏肉とからめながら焼いたら出来上がります。甘じょっぱい味付けで美味しいです。おやつにもいいかもしれません！



ダイエット豆知識

ダイエットになぜ筋力トレーニングが必要なのか？

皆さん様々な目的を持ってトレーニングをされていますが、その中でもダイエット目的の方が多いです。ダイエットを行う際には、筋力トレーニングを行うことが好ましいですが、なぜ必要かの理由についてご説明します。

まず始めに、ダイエットは体脂肪を落としますが、体脂肪を落とすのはお食事のお仕事ですので、食事管理をすれば体重を落とすことは可能です。すなわち、トレーニングをせずとも体重を落とすことができます。ただ、食事管理だけでダイエットを行うと、筋肉量も同時に落ちてしまいます。したがって、食事管理だけでは体重が 10 kg 落ちても体脂肪が 10 kg 落ちたのではなく、筋肉量と体脂肪量が合わせて 10 kg 落ちたことになります。



ダイエット中に筋力トレーニングを行う理由は、【筋肉量を維持する】ためです。



ダイエットはとても大変ですが、筋肉量を増加させることはもっと大変です。ですので、今ある筋肉量を最低限維持することで、より良い理想的な身体に近づいていきます。体重を落としたい人の根本的な目的は、健康的になりたい又はボディラインを綺麗に保ちたいのどちらかであることが殆どです。これらの目的に達するためには、筋肉は不可欠です。

皆さんも理想的な身体になるべく、食事管理と筋力トレーニングの双方を頑張ってください！食事管理についてわからないことがございましたら、お気軽にトレーナーにお問い合わせ下さい！

(記事：進藤)

筋トレ飯

大関トレーナーオススメのコンビニ食！！



今回はトレーナーが選ぶオススメコンビニ食 3 選をお伝えします。大前提として筋トレやダイエットには自炊が 1 番良いのですが、外出先や時間が無い時はコンビニに頼ってしまうことがあるかと思うます。そんな時にただ好きなものを好きなだけ買うのではなく、今回の記事を少しでも思い出してご飯を選んでいただければダイエットが捗ると思います。

まず 1 つ目は蕎麦です。蕎麦にはエネルギー源となる炭水化物と筋肉を作るために必要なタンパク質が多く含まれており、食物繊維も豊富な為ダイエットには最適な主食です。種類はあまり多くありませんが、アレンジ次第で飽きずに続けられると思います。



2 つ目はサラダチキンです。サラダチキンは皆さんご存知の通りダイエットの強い味方です。低脂質な為余計なカロリーを摂らずにしっかりとタンパク質を補えます。ファミリーマートにはかなりの種類のサラダチキンが置いてあり、好きな味に巡り会えるはずですよ。



3 つ目はデザートコーナーからギリシャヨーグルトです。ギリシャヨーグルトは普通のヨーグルトの 2 倍タンパク質が含まれており、甘さも十分ある為ダイエット中には最適です。



以上がオススメのコンビニ食です。この他にもオススメの食品があるので気になる方は是非お聞きください！
(記事：大関)

ビフォーアフター

6か月で約6kgの筋量アップに成功！！

30 代男性会社員 H 様。

筋肉をつけて腹筋の割れた身体を作っていきたいということで入会されました。入会時は細身だったので少し筋肉を大きくしてバランスの良い見た目を目標にして週2〜3回のペースで継続。6 か月経った現在 6kg の筋肉量アップに成功しました！！周りの人も気づくほど見た目も変化しました。

InBody 74/100 点

身長: 182cm
体重: 67.0kg
筋肉量: 56.2kg
体脂肪量: 7.6kg
体脂肪率: 11.3%

Before

InBody 84/100 点

身長: 182cm
体重: 77.4kg
筋肉量: 62.1kg
体脂肪量: 11.6kg
体脂肪率: 15.0%

After

6ヶ月後

体重+10.4kg 筋肉量+5.9kg
体脂肪量+4kg

H 様の声

筋トレ、特にウェイトトレーニングは苦手であり、いつも 2〜3 ヶ月位すると腰痛に悩まされてきましたが、入会してから半年ほど経ちましたが、トレーニングメニューや姿勢の指導のおかげで、ケガなく順調にトレーニングでき、周囲から「体格良くなったね」と言われ、効果も実感できており満足しています。

セルフケアしてる？

フォームローラーって使うとどうなるの？



いつもウォーミングアップで使っているフォームローラーはどんな役割があるのでしょうか？

1 つ目は「筋膜リリース」です。筋肉を包んでいる薄い膜である「筋膜」の癒着を剥がし、伸長を促します。筋膜は体全体に張り巡らされていて、筋肉の伸び縮みや関節の可動域に影響を及ぼします。筋膜は柔らかい組織なので、縮みやよじれといった不具合が生じると体のコリや痛みが発生するとされています。運動前に筋膜リリースを行うことにより、筋肉の張りやこわばりを解消することができるため、関節の可動域が広がり筋トレの動作がしやすくなると同時に怪我の予防になるわけです。

2 つ目は「マッサージ効果」です。フォームローラーは筋肉を刺激しほぐすことができるので、マッサージのような効果もあります。

マッサージによる血流改善やリラックスといった効果もあり、トレーニング後の疲労回復を早めてくれます。最近の論文によると、トレーニングや運動後にフォームローラーを使うと柔軟性が維持されて遅発性筋肉痛が減るということが分かってきています。

トレーニングの前後ではなくてもマッサージ効果があるため、日頃から使うことで疲れや筋肉のこわ張りが減少し整体やマッサージ店に行く機会も減るかもしれません。

最後に使い方のコツです。フォームローラーは体重を乗せると圧がかかり痛みが強くなるため痛気持ち良いくらいの目安で圧力をかけましょう！そして、必要以上に長時間行くと揉み返しのように痛みが生じるため、1 か所につき長くても1分程度が目安です。

誰でも手軽にできるセルフケアですので、ぜひ取り入れてみてくださいね！（記事：江谷）

