

# カルヴァータ通信

令和2年 冬号vol.62

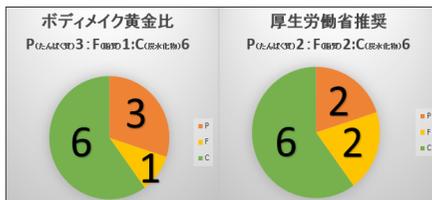
## 今年こそボディメイク!!

今回は、【たんぱく質・脂質・炭水化物】の三大栄養素とその役割についてお伝えしましたね。

今回は、具体的に何をどのぐらい摂ればいいのかを学んでいきましょう。  
たんぱく質Protein・脂質Fat・炭水化物Carbohydrateの頭文字からPFCバランスと言います。

たんぱく質はP、脂質はF、炭水化物はC!!

厚生労働省では理想的な食事をP2:F2:C6と設定してあります。しかし、この割合はボディメイクを目指している人には向いていません。今回は私がコンテストに出た時の経験から黄金比P3:F1:C6のバランスでお話をします。  
わかりやすくカロリー（kcal）ではなくグラム（g）で行きたいと思います。



グラムなら計りやすいです!!  
お願いします!!

まずは、タンパク質から。理想は体重1キロ当たり、1.5~2グラムは摂りたいですが、難しかったら1食20g以上を目標にしましょう。  
ちなみに鶏むね肉100gでタンパク質20g程度です。

次は、脂質です。ここは少な目に1食10g、多くて20gにしておきましょう。  
例えばコンビニのシュークリーム1つ分です。

最後に炭水化物です。トータルカロリーの50~60%を目安にします。  
食事から1日に摂れるカロリーを2400kcalとすると炭水化物からは1200kcal、グラムだと1日250gくらいになります。  
1食にすると茶碗1膳（70g）くらいです。  
ある程度食べてもいいという事になりますね。

ボディメイクには運動だけでなく食事も大切です。頑張ります!!



## 今月のテーマ「筋膜リリースって何？」



### 筋膜（きんまく）とは

筋膜とは筋肉を包んでいる膜で、筋繊維や器官、神経なども連結していてボディスーツのように全身を覆っており、第二の骨格とも呼ばれています。筋膜には筋肉を保護する作用、筋肉を動きやすくする作用、血管や神経、リンパ管を支える機能があります。

偏った動きや長時間の同じ姿勢で、筋膜がよじれたり、引っ張られると動きやすさが失われ、筋膜を通っている血管や神経、リンパ管などが圧迫されて循環障害などが起こります。筋膜は全身につながっているので、ほかの筋肉まで動きにくさが伝わり、痛みや柔軟性の低下がみられるようになります。

### 筋膜リリースとは

筋膜リリースは、筋膜のねじれを解消して、筋肉と筋膜の動きの回復を促します。一定の方向に伸ばすのではなく、さまざまな方向に解きほぐします。

自分の身体の硬い部分、伸びにくい部分を感じとり、ゆっくりと呼吸しながら行います。解きほぐれるまでには時間を要するので無理せずにゆっくりと伸ばしていきます。最初は30秒から始め、60秒以上行えるように慣らしていきます。

### 筋膜リリースの方法

#### ①ポールなど道具を使う場合

体の伸びにくい部分にポールを当てて体の重みで圧迫しつつ、動かしながらくずすように伸ばします。



#### ②メディセル

カルヴァータでは筋膜吸引方法のメディセルの施術を行なっています。皮膚を直接吸引し、筋膜の癒着を改善します。

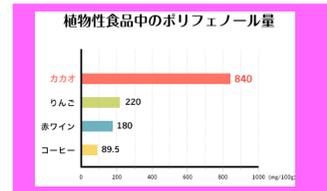


## チョコレートのハナシ

今月はバレンタインなのでチョコレートを食べる機会が多くなりますね。実は、チョコレートは健康に良いのです！  
特に『カカオポリフェノール』は植物性食品の中でもトップクラス！

ポリフェノールは血圧改善や、美容効果、抗ストレス作用があります。また、カカオには食物繊維を多く含むことによる便秘改善等の効果が期待できます。

しかし、どのチョコでも良いというわけではありませんよ。  
カカオ〇〇%と書かれている高カカオチョコレートを選びましょう。カカオの割合が多いものを選んだ方が糖質を抑えることができるのでお勧めです。ミルクチョコレート等の砂糖を多く含むチョコは、控えめにしましょう。



裏面に書いてある原材料を見てみると…

●名称:チョコレート ●原材料名:カカオマス、砂糖、ココアパウダー、ココアバター、乳化剤、香料、(一部に乳成分・大豆を含む) ●内容量:130g(26枚)  
●賞味期限:この面の下部に記載 ●保存方法:28℃以下の涼しい場所で保存してください。  
●名称:チョコレート ●原材料名:砂糖、カカオマス、植物油、全粉乳、ココアバター、レシチン、香料、(一部に乳成分・大豆を含む) ●内容量:41g(10枚) ●賞味期限:下側の面に記載 ●保存方法:28℃以下の涼しい場所で保存してください。

原材料は多く使われている物から順に記載されています。

カカオマスと砂糖のどちらが先に記載されているかをチェックしてみましょう!!  
あなたならどちらを食べますか?