

メディカルフィットネス REBODY 栄養サポート

1. REBODY の栄養サポートの概念

REBODY は会員様の目的やニーズに合わせて栄養サポートを実施するジムであり、短期集中で厳しい糖質制限を実施するパーソナルジムとは方針が異なります。

トレーニングと合わせてより健康になるための食事方法を、管理栄養士が監修して提供していくことが REBODY の栄養サポートの概念です。

食事のタイミングや目的によっては炭水化物を控える時間帯もありますが、基本的にはバランスの取れた無理なく続けることができる食事を推奨します。

2. REBODY の栄養サポートの方法

サポートは対面もしくはオンライン(メール)で行います。

管理栄養士がカウンセリングを実施し、日常の食習慣や運動習慣をヒアリングさせて

頂き、サポート致します。栄養サポートを希望する会員様には、日常の食事内容を写真で

記録して頂き、写真を拝見しながら栄養サポートを実施致します。

3. 推奨する食事例 (シェイプアップ)

朝食 ⇒ ・主食 ・肉 / 魚 / 卵 / 大豆製品 ・野菜 ・果物

昼食 ⇒ ・主食 ・肉 / 魚 / 卵 / 大豆製品 ・野菜 ・キノコ類 ・海藻類

夕食 ⇒ ・肉 / 魚 / 卵 / 大豆製品 ・野菜 ・キノコ類 ・海藻類

※ 会員様の基礎代謝や活動代謝から 1 日の必要エネルギーを計算し、食事量をコントロールして頂きます。

4. 炭水化物(糖質)の摂取をコントロールする目的

人の身体は糖質をとると血糖値が上がり、インスリンが分泌され、減らしたい体脂肪よりも先に血糖、つまり糖質がエネルギー源に使用されます。活動エネルギーとして燃焼される順番は、糖質→脂肪のため、多量に糖質が食事から補われると、糖質由来のエネルギーのみで足りてしまうので脂肪の燃焼は後回しになってしまいます。インスリンの作用により余った中性脂肪は血液の中で流れており、エネルギーが必要な時に使われます。

しかし、この血液中の中性脂肪が余ると体脂肪として身体に蓄積されてしまうため、太る原因となります。

上記の理由から、シェイプアップ目的の方は夕食での糖質の摂取をコントロールすることを推奨しています。

5. たんぱく質を摂取する目的

たんぱく質は肉や魚、卵や大豆製品に多く含まれます。筋肉は水分を除けばほとんどがたんぱく質（アミノ酸）ですが、アミノ酸は脂質や糖質と違い、体内にストックができないことが特徴です。食事をしてから3~4時間経つとアミノ酸の血中濃度は低くなるため、三食の食事に加え、間食でたんぱく質を補給することは筋肉の維持、増加にとって重要になります。そのため、筋肉量を維持、増加させるための食事でもまず第一に気をつけて頂きたいことは、たんぱく質が不足していないか、または少なくとも1日2回以上補給できているか、ということです。REBODYでは目的により異なりますが、体重1kgあたり1.2g~2.0gの摂取を推奨しています。体重や体脂肪の減少を目的にする方は多いですが、その中でも大事なことは、可能な限り筋肉量は減らさないことです。

大幅な筋肉量の低下を伴う減量は結果的に代謝の低下を招いてしまいます。

体内のアミノ酸の不足が長時間続くと、筋肉を分解してエネルギーを作り出すため、筋肉量が減少し、結果的に代謝は下がってしまうため、意識的なたんぱく質補給を日常的に心がけていく必要があります。

上記の理由からたんぱく質の摂取を意識したサポートをさせていただきます。

6. ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取する目的

REBODY ではビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む緑黄色野菜や淡色野菜、きのこ、海藻類、朝食にはフルーツを取り入れていただくことを推奨しています。

ビタミン・ミネラルは筋肉の増強に直結するものでは無いですが、たんぱく質の吸収を良くしたり、筋肉の収縮に関わるなど、トレーニングを行いスタイルアップやパフォーマンス向上を行っていく上で必要不可欠な栄養素となります。

それぞれの摂取目標等は下記を目安に設定しています。

- ①野菜・きのこ・海藻・朝食にはフルーツを加え、ビタミン・ミネラルや食物繊維を補給する
- ②栄養価の高い緑黄色野菜は、1日2食以上摂取する
- ③淡色野菜は、毎食摂取する
- ④食物繊維の豊富なきのこ・海藻類は1日2食以上摂取する
- ⑤量については、生野菜ならば両手にカップを作ったくらい、茹で野菜ならば片手に乗る量

上記をベースに、会員様一人一人に合わせた栄養サポートを致します。

会員様がより良い生活をお送りいただけるようスタッフ一同全力でサポート致します。