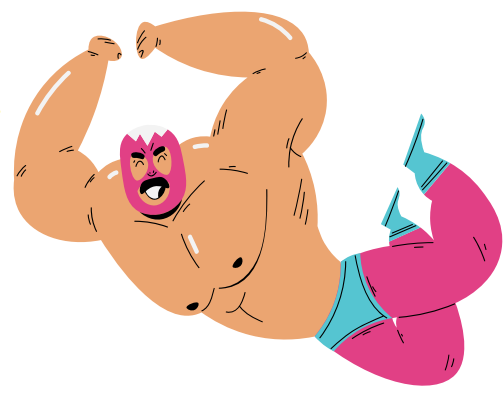


# ほけんだより

令和7年度 プロテイン特別号  
石川県立小松工業高等学校

## BODY



## MAKE 編



学校の自動販売機に皆さんの提案でプロテイン飲料が入りましたね。自分たちのアイデアを実現させた経験はこれからいろんな場面で生きてきますよ  
あと自分の健康や体づくりを考える人がさらに増えるのではないかと保健室としてもうれしいニュースでした♪  
ということで今回のほけんだよりはプロテイン特別号～

### せっかくとるなら考えてとる

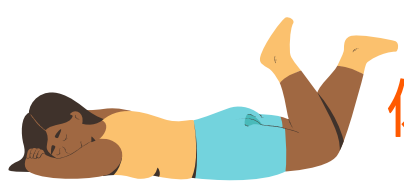
#### タンパク質はどれくらい必要か？

たんぱく質の目標量は、  
運動しない人は 体重1kg当たり1日1.3g以上



体重70kg

91g

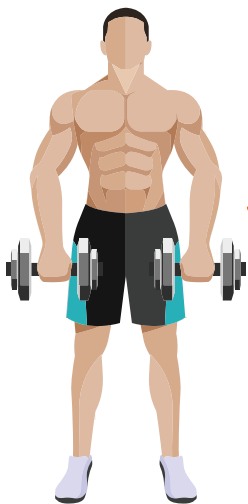


体重50kg

65g

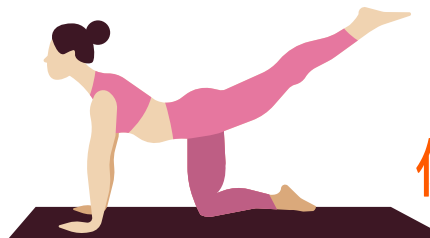
運動をしている人は 体重1kg当たり1日2.0g以上のたんぱく質が必要となります。

※出典 日本人の食事摂取基準（2020年版）



体重70kg

140g



体重50kg

100g

### 摂取のゴールデンタイム

#### 運動後1時間以内？2日以内？諸説あり

最近に必要な量のタンパク質をとれてさえいれば、タイミングはいつでも良いという説が主流ですね  
「ゴールデンタイムがー！」って、あんなに急いでシェイカー振っていたのに…  
その時の流行に振り回されがちですが、自分の体の声を聴いてバランスよく食べることを基本にエエ身体を作っていきましょう

筋肉だけじゃない  
準備はお前を  
裏切らんよ

キン肉超人Ver.



### 美・強さ・健康・メンタルも…

#### プロテインproteinはタンパク質のこと

プロテインの語源はギリシャ語のProteiosで「最も大切なもの」という意味！  
筋肉を作る材料として知られていますが、脳、皮膚、髪、爪など、体のあらゆる器官の材料となるほか、メンタルを整えるという重要な働きもあります  
競技に勝てる体と心、魅力的な美しさを作るにはタンパク質をとることが必要です

#### 食事ですべてとっているたんぱく質の平均

1日当たり

15～19歳男性で

15～19歳女性で

94g

65g

※出典 令和5年国民健康・栄養調査の概要

運動していない人は普段の食事で十分ということ

### 運動している人に足りない50g

#### タンパク質は意外とお金がかかる

足りない分をいつどのようにとるかを考えながらお財布と相談して上手にとるようにしましょう  
お家の方に自分からお願いすることも大事です

おにぎり1個  
(160円)

たまご1個  
(20円)

牛乳200ml  
(100円)



4g



6g

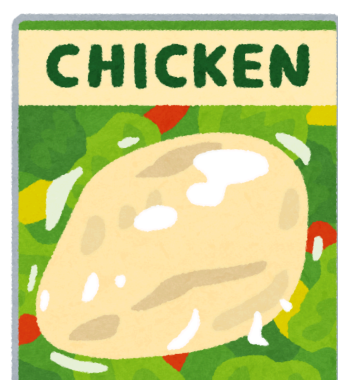
6g



サラダチキン1個  
(300円)

納豆1パック  
(30円)

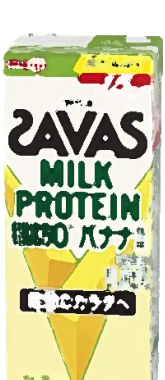
プロテイン飲料  
(170円)



25g



8g



15g