

カラダ栄養学

～筋肉量UPに必要な栄養素は？～

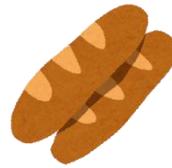
必要な栄養素をバランスよく取り入れましょう！

糖質

エネルギーの貯蓄／脳のはたらきを助ける



ごはん



パン



いも類

タンパク質

筋肉の素となる／ホルモンの材料



たまご



納豆



鶏肉

脂質

エネルギー／肌や髪の艶を保つ



アボカド



ナッツ



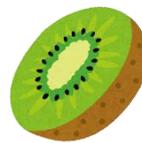
オリーブオイル

ビタミン・ミネラル

疲労回復効果／エネルギー代謝の促進



ブロッコリー



キウイ



パプリカ

東急スポーツシステム アスリートフードマイスター2級 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



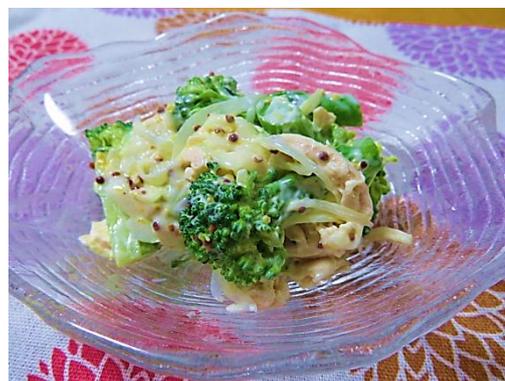
掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！



めざせ筋肉量UP！ ～夏にぴったりなさっぱりレシピ～

 のマークはタンパク質が多く含まれる食材です！

 のマークはビタミンが多く含まれる食材です！



簡単！手羽元のポン酢煮

【材料】2人分

 手羽元	4～6本
 ゆで卵	1～2個
白ごま	適量
◎砂糖	大さじ2
◎酒	50 ml
 ◎ポン酢	100ml

【作り方】

- ①鍋に手羽元、ゆで卵、◎の調味料を入れる
- ②ふたをして、汁気がなくなるまで煮込む
- ③お皿に盛り付けをして白ごまをトッピングしたら完成です！

★さっぱりと酸味があるので、疲労回復効果も期待できます。

ブロッコリーのマスタード和え

【材料】2人分

 ブロッコリー	100g
玉ねぎ	4分の1個
 鶏むね肉	80g
粒マスタード	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1～2
塩コショウ	適量

【作り方】

- ①ブロッコリーをさっと茹で、玉ねぎをスライスする
- ②鶏むね肉はお好みの大きさにする
- ③ボールにマスタードとマヨネーズを混ぜる
- ④すべて混ぜたら塩・コショウで味を整え、完成です！

★お好みでゆで卵を追加するとタンパク質UP！
★ナッツのトッピングも、おすすめです。

東急スポーツシステム株式会社 アスリートフードマイスター2級 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社



当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

