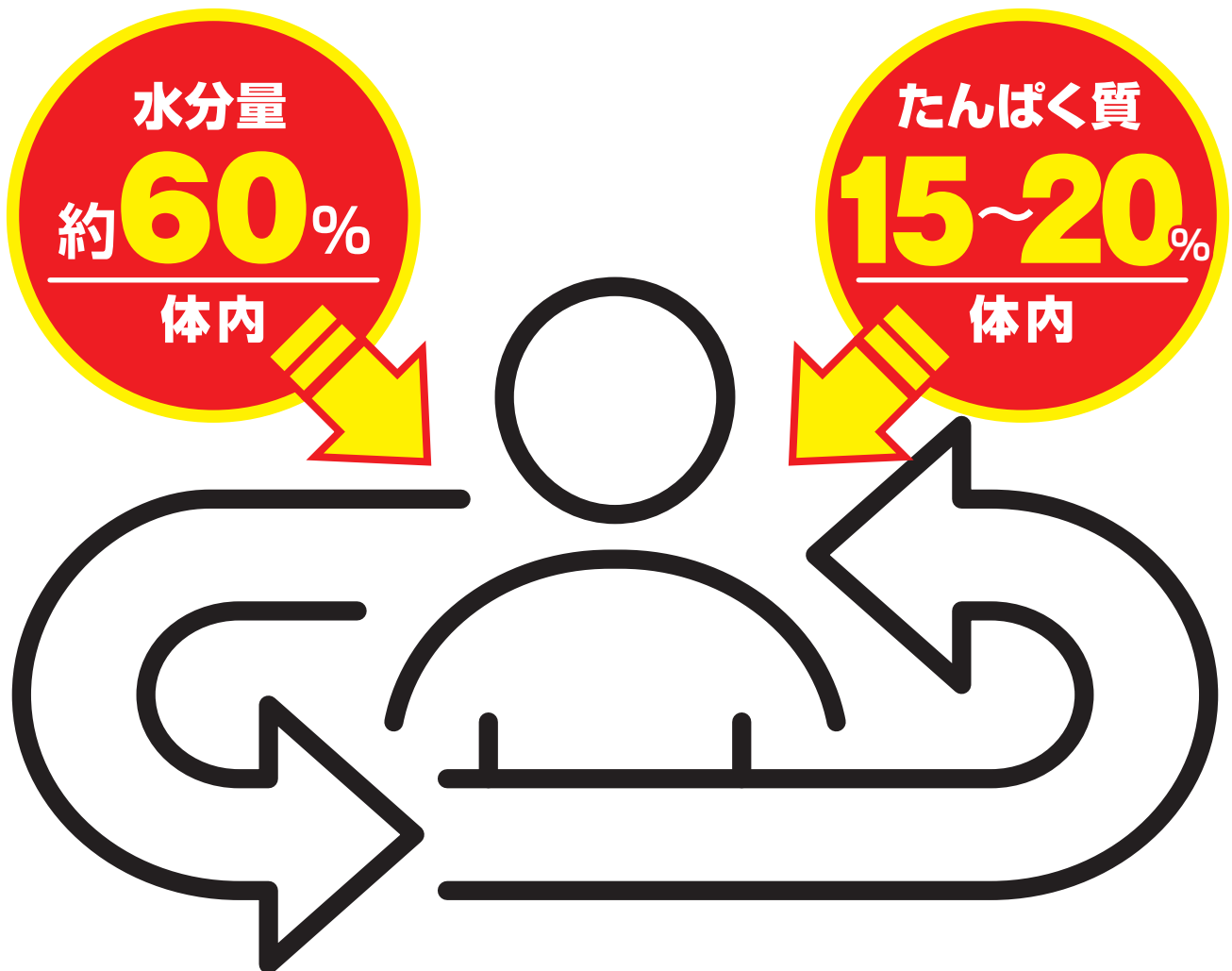


プロテインとは？

< たんぱく質とは？ >



人間の身体は**約60%が水分で**
15~20%がたんぱく質で
出来ています。

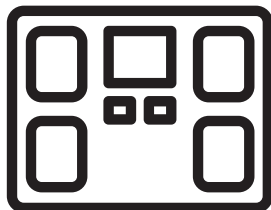
筋肉はもちろん、骨や内臓、髪の毛、爪、皮膚、
血液などたんぱく質から出来ています。

1日の推奨量は？

■ 普段の生活の方 [体重60kgの人なら60g]



=



×



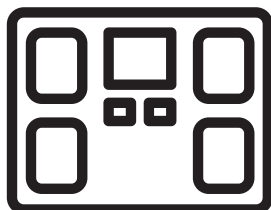
体重1kgあたり

プロテイン約1g

■ 軽い運動する方 [体重60kgの人なら90g]



=



×



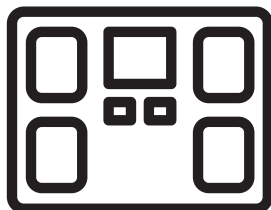
体重1kgあたり

プロテイン約1.5g

■ 運動する方 [体重60kgの人なら120g]



=



×



体重1kgあたり

プロテイン約2g

飲むタイミングは？



ご朝食時

起床後は栄養が不足しているため、朝食を抜きがちな方はプロテインを飲むとタンパク質を効率よく吸収します。



トレーニング直後

ホエイプロテインはトレーニング後30分以内に摂取することで、筋肥大をより促進します。



就寝前
(30分～1時間前)

睡眠中は約8時間、栄養を摂れないため寝る前に筋肉の元となるタンパク質を補給。

プロテインのメリット

アルプロンのプロテインで
Active Life



- **手軽にタンパク質が摂取**できる。
- **ダイエット中の方は糖質、脂質を抑えてタンパク質が摂取**できる。

食事だと腸に届くまでに約4時間かかりますが、プロテインだと短時間で吸収できます。

美容効果、体を大きくしたい、減量したい、元気に毎日過ごしたい方に。