

標準よりもBMIが低い場合

「食事」「筋トレ」で体重を増やしましょう！

ポイントは動いて食べる

健康的に体重を増やすためには「食事」「筋トレ」です。

痩せ型の人は食事を抜いても平気なタイプが多いので、しっかり動いてお腹を空かせて食べるようにしましょう！

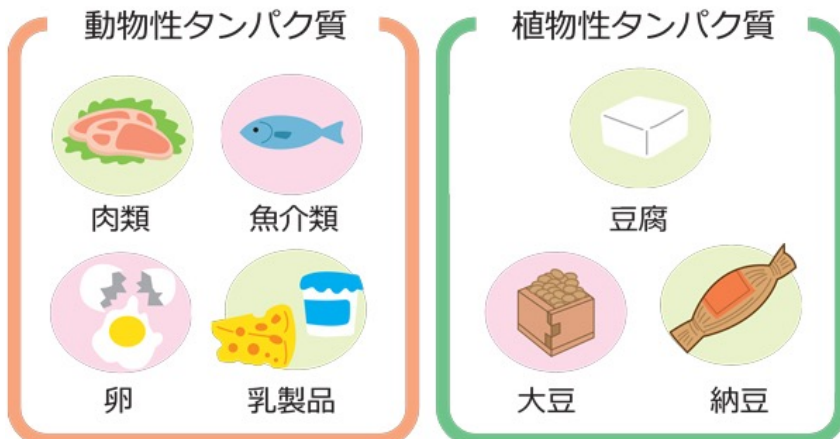


1. 食事編

痩せ型の人は、当然ながらカロリーが足りていません。

筋肉量を増やしたい場合、タンパク質を毎日多く撮り、カロリーも多く摂取する必要があります。

- ❖ 食事は抜かず、3食摂りましょう。
- ❖ 筋肉量を増やすためにタンパク質をしっかり摂ることが大切です。
- ❖ 筋肉を補強する、エネルギーを与えるために炭水化物も必要です。
- ❖ 消費カロリーを上回るカロリーを摂取しましょう。
- ❖ 基礎代謝よりも500kcalほど多めのカロリーを摂りましょう。
- ❖ タンパク質は動物性と植物性、1：1で摂取しましょう。



2. 筋トレ編

筋トレをして筋肉を増量すれば、体重は増えます。
筋トレの後は休養をとって、筋肉の働きを活性化させましょう。

- ▶ 筋トレは正しいフォームで行いましょう。
- ▶ 「呼吸」を止めず筋トレをしましょう。
- ▶ 少しずつでも日々、筋トレの強度を上げていきましょう。
- ▶ 筋トレの頻度は最低週に3日にする。
- ▶ 筋肉の再生が活発になるのは睡眠時。平均7時間は睡眠をとりましょう。

