

# 退院される患者様へ

～看護師が皆様にお伝えしたいおすすめプロテイン講座～



自治医科大学附属病院 消化器一般移植外科

## ～退院される患者様へ～

退院おめでとうございます!!  
いちトレーニングを愛するものとして、みなさま  
のプロテイン選びの参考にさせていただければ  
良いと思い、このパンフレットを作成しました。



### プロテインとは

プロテインとはタンパク質のことです。

人間のからだの大部分はタンパク質でできて  
おり、必要不可欠な栄養素です。プロテインは  
そんなタンパク質を効率よく摂取することがで  
きる食品なのです。

### 成人が一日に必要なたんぱく質量

健康的な生活に必要な量

体重 1kgあたり 1g

日常的に運動をする場合にお勧めする量

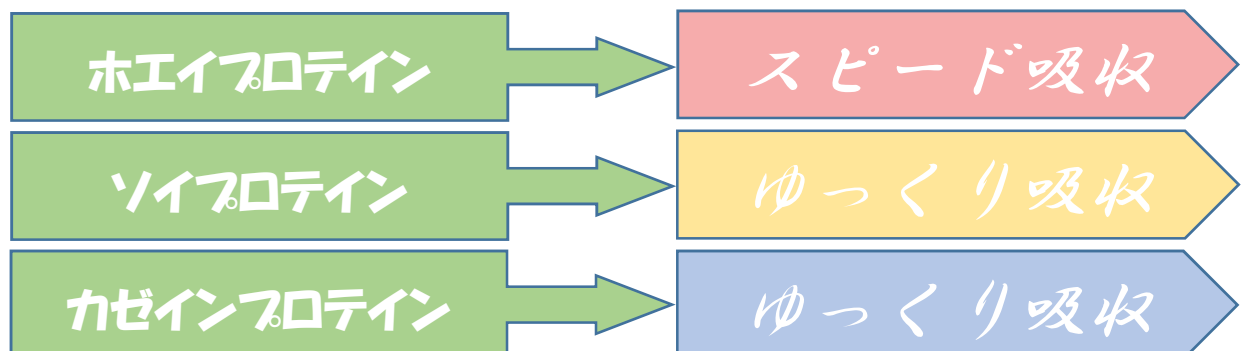
体重 1kgあたり 2g

※厚生労働省の国民健康・栄養調査より

食事量を減らすと、タンパク質が不足してしまいます。そうすると、筋肉量が低下  
してしまい、結果として痩せにくい体になってしまうのです。

効果的にプロテインを活用してタンパク質を摂取していきましょう。

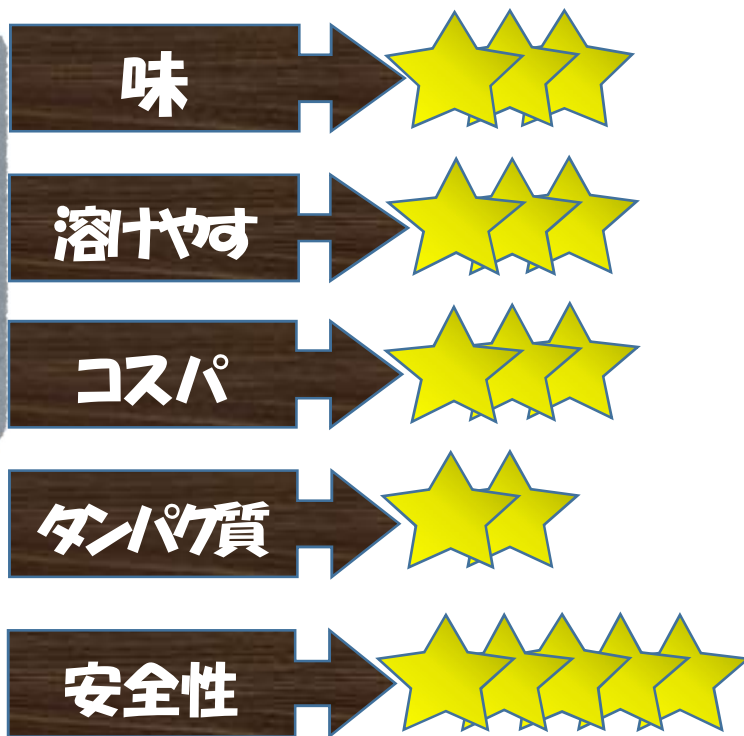
### プロテインの種類



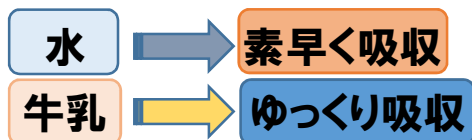
特にこの中でもホエイプロテインは吸収がはやく、体づくりに適しています。

# おすすめプロテイン紹介

~SAVAS~



基本的には水か牛乳で溶きます。



就寝前は牛乳で溶くのがおすすめです。

おそらく、日本で一番飲まれているメーカー。

多くのスポーツ用品店やドン・キホーテ、ドラッグストア、ネットで販売しており、非常に入手しやすいです。

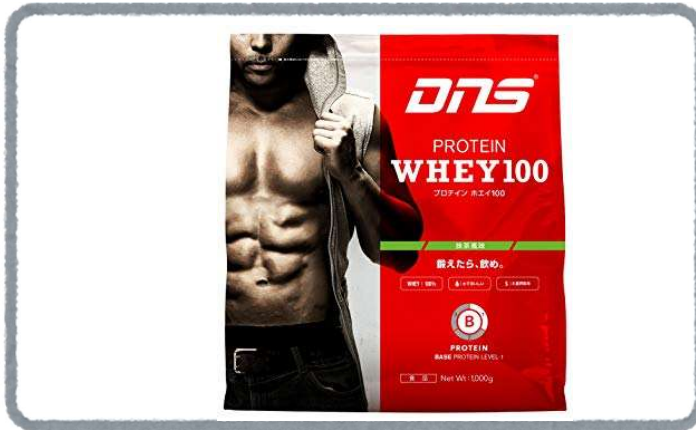
価格は1袋(4000円前後/1kg)あたりです(Amazonにて)。

バニラ味とココア味を飲んだことがあります。特にココア味は他のメーカーに比べて粉っぽさが少なく比較的飲みやすいと思います。バニラ味はピーチティーで溶くとミルクティーのような味になって美味しかったです。

1食あたりのタンパク質の含有量は少なめですが、ビタミン類が豊富に含まれています。



～DNS～



味 → ★★★★★

溶けやす → ★★★★★

コスパ → ★★★★★

タンパク質 → ★★★★★

安全性 → ★★★★★

水で溶いても飲みやすいメーカー。

価格は1袋(5000円前後/1kg)あたりです(Amazonにて)。

価格的には少し高めですがタンパク質の含有量が高く、何より美味しいです。水溶けが良く、ダマになりにくいです。

様々な味を試しましたが、特にイチゴ味、抹茶味、フルーツミックス味が美味しかったです。

抹茶味は豆乳で溶くと抹茶ソイラテ風になり美味しいです。フルーツミックス味は100%果汁のジュースで溶くと運動後でも飲みやすいのでオススメです。



~beLEGEND~



味



溶けやす



コスパ



タンパク質



安全性



ネット販売のメーカー。

価格は1袋(3500円前後/1kg)あたりです(Amazonにて)。

味のバリエーションが多く、それぞれ味の名前がバラエティーに富んでおり飽きがないです。低コストで美味しいプロテインが飲みたい!!って方にオススメです。

特に、すっきりリンゴ味はホントにすっきりしていて運動中でも飲みやすかったです。



このレビューは**完全なる独断と偏見**ですので  
プロテイン選びの一つの参考にして頂ければ幸いです。  
お大事にしてください!!

