



お餅は

太る？

太らない？

1. お餅の栄養価



《おもち 100g》

■炭水化物 50.8g

■脂肪 0.6g

■たんぱく質 4g

約 120 カロリー

■炭水化物 約25g

■脂肪 約 0.3g

■たんぱく質 約 2g

市販の切りもち

1個あたり約50g

2. おもちのチャームポイント

①腹持ちバツグン！！

おもちの原料はもち米です。白米のうるち米にはないアミロペクチンという消化酵素が含まれています。これに浸透されにくいデンプン質が約 20%含まれ、胃腸にとどまる時間が長くなります。

②胃腸にやさしい、エネルギー持続！

胃腸に負担をかけずゆっくりとエネルギーに変えることで、マラソンのような長時間のトレーニングでも後半のエネルギー切れを抑えることができます！

③筋肉を強く大きく！

脂質が少なく炭水化物が多く含まれているので、筋トレ中もしっかりとエネルギーを出すことができます！また筋トレ後に摂取することで筋肉を回復また大きく育ててくれます！

3. いろいろな食べ方

おもちピザ	パンの代わりにおもちを使いましょう！ 脂質が抑えられ、腹持ちがとても良いです！
きなこもち	きなこには血糖値を抑える効果があります！ また、大豆イソフラボンが豊富に含まれているので肌の調子を整えたり、肌の弾力UPや若々しさを保ってくれたりします！
あずきもち	あんこではなくあずき！あずきには食物繊維やたんぱく質などが含まれています。また、おもちの血糖値の急上昇を抑えてくれます！
お雑煮	お肉は鶏肉にして、ほうれん草やネギ、きのこなどたくさんの具材を使ったお雑煮がおすすめ！たんぱく質やビタミン・ミネラルが一度に取れます
大根おろしもち	大根はおもちの消化をサポートしてくれます！ また、さっぱりと食べたいときにおすすめ！
納豆もち	納豆は腸内環境を整える、動脈硬化予防などの効果があります！ 一緒に食べて、ねばねばもちもち楽しい触感を楽しみましょう！

2021年も残りわずかとなりました。
運動・筋トレをする方々の味方となる
お餅を食べて、寒さに負けず元気に
体を動かしていきましょう！！
クラブにて、“運動・筋トレ納め”
お待ちしております！



⚠️ 注意 ⚠️

おもちには炭水化物が多く含まれており、食後の血糖値も上がりやすい食べ物です。お正月での食べすぎには注意！運動前、運動後の摂取がおすすめです！「お餅＝太る」ではなく、「お餅＝エネルギーの源」として上手に食べてみましょう！