

筋肉美女の美おやつ

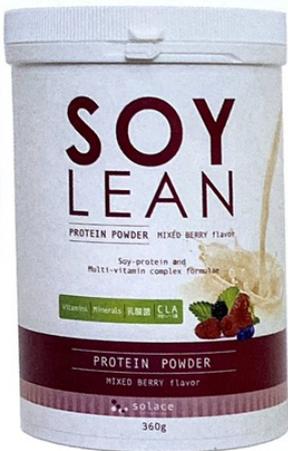
筋トレを習慣にしている美女たちは、小腹が空いたとき
どうしてる？ 愛用フードを教えてくださいました。



美容家
山本未奈子さん
45分×週2回の筋トレは、とくに大きな筋肉である大腿四頭筋、広背筋、腹直筋、大胸筋にポイントを絞ってトレーニング。

「3度の出産のたびに17~20kg太ったのをきっかけに、筋トレをするようになりました。週2回の筋トレ後やお腹が空いたときにソイリーンを飲んでいたら、肌のハリツヤに加えて髪まで健康に！」

たんぱく質、ビタミン、ミネラル配合。1回分に500億個の乳酸菌を増量！ 360g(30回分) ¥8100



ソイリーン乳酸菌プラス
ソラチエ代官山



ボディメイク美容家
渋谷ゆりさん
食事制限ダイエットから摂食障害になり、運動を意識。週3~5回はジムに通い、パーツ別の引き締めトレーニングを実践。

「コンビニの豆腐バーは、移動中などで小腹が減ったときに手を汚すことなく短時間でたんぱく質を補充できる優秀食材。イソフラボンも摂れるし、もともとお肉が得意ではないので重宝しています」

一般的な絹ごし豆腐の2.7倍ものたんぱく質を効率よく摂れる。もっちり食感。和風だし ¥138



セブンイレブン限定
たんぱく質10gの豆腐バー



フィットネスインストラクター
AYAさん

有酸素&無酸素運動で鍛えた全身の中でも一番変化した背中が誇り。近著に「おうちdeシェイプAYAトレ100」(講談社)。

「空腹が続くと体は筋肉を分解してしまうので、腹持ちよくたんぱく質豊富なナッツはトレーニング前後の間食にぴったり！ ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富&整腸作用があり肌もツヤツヤに」

ゲランド塩のついたアーモンドやカシューナッツ、マカダミア、くるみの4種類入り。200g ¥854



成城石井
小林商事
プレミアムミックスナッツ



ダイエット美容家
安藤絵里菜さん

「AHRNNTokyo」主宰。食事制限で肌がカサカサになったのを機に筋肉を意識。週4ペースでトレーニングを継続中。

「カカオに含まれるポリフェノールには代謝を上げて老化を防ぐ美容効果があるので、週に1~2回は筋トレ前にローチョコを摂っています。20代の頃より肌に透明感が出たような気がします」

低温抽出により、カカオに含まれるポリフェノール、ミネラル、食物繊維などが摂れる。¥1080

パナオーガニック
フィグ&ワイルドオレンジ



成城石井

スティックな糖質制限ではなく



食物繊維も
摂れちゃいます
1袋の糖質は4.2~4.3g.

人気のお手軽フード

効率よくたんぱく質を摂れるフードから罪悪感の少ない