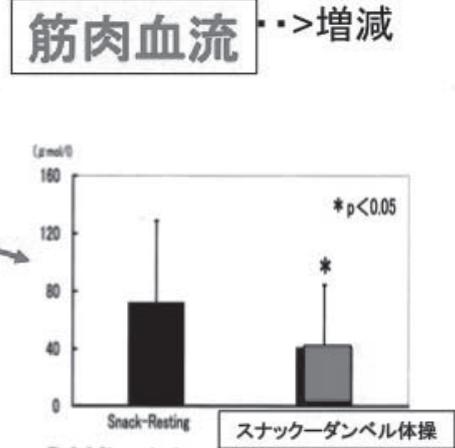
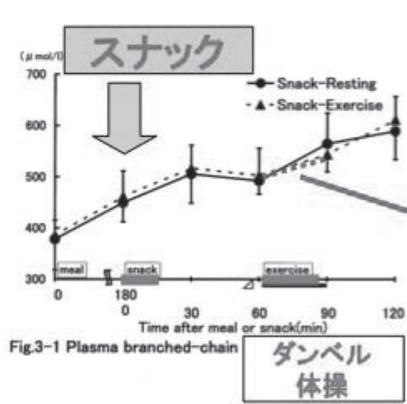
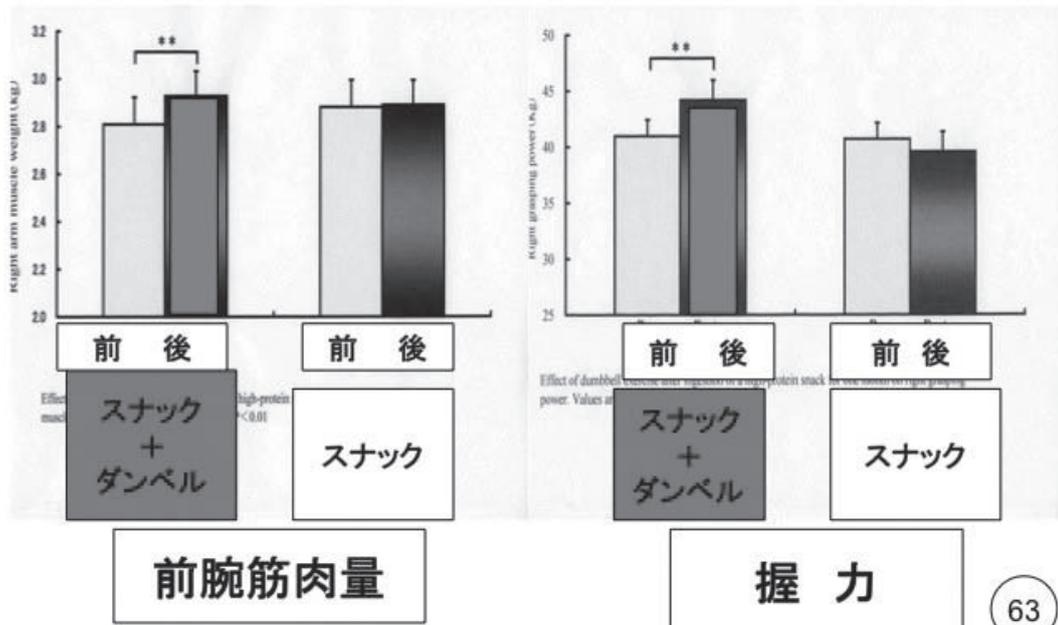


# ヒト: 高たんぱく質スナック .....>ダンベル体操(15分)

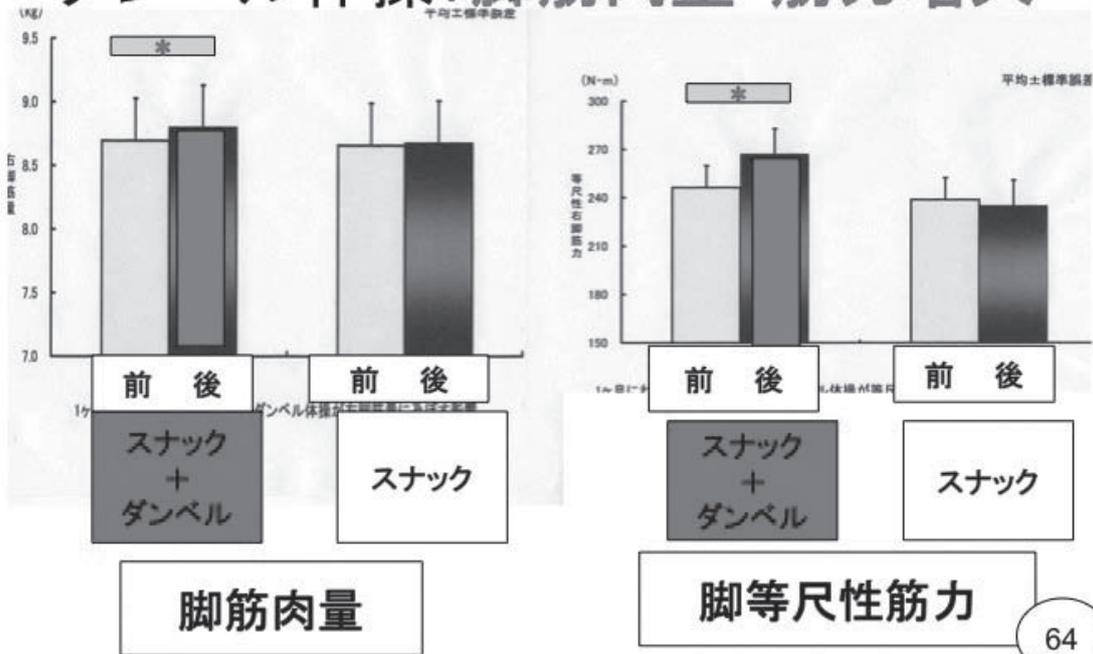


筋肉による血中アミノ酸  
取り込み促進

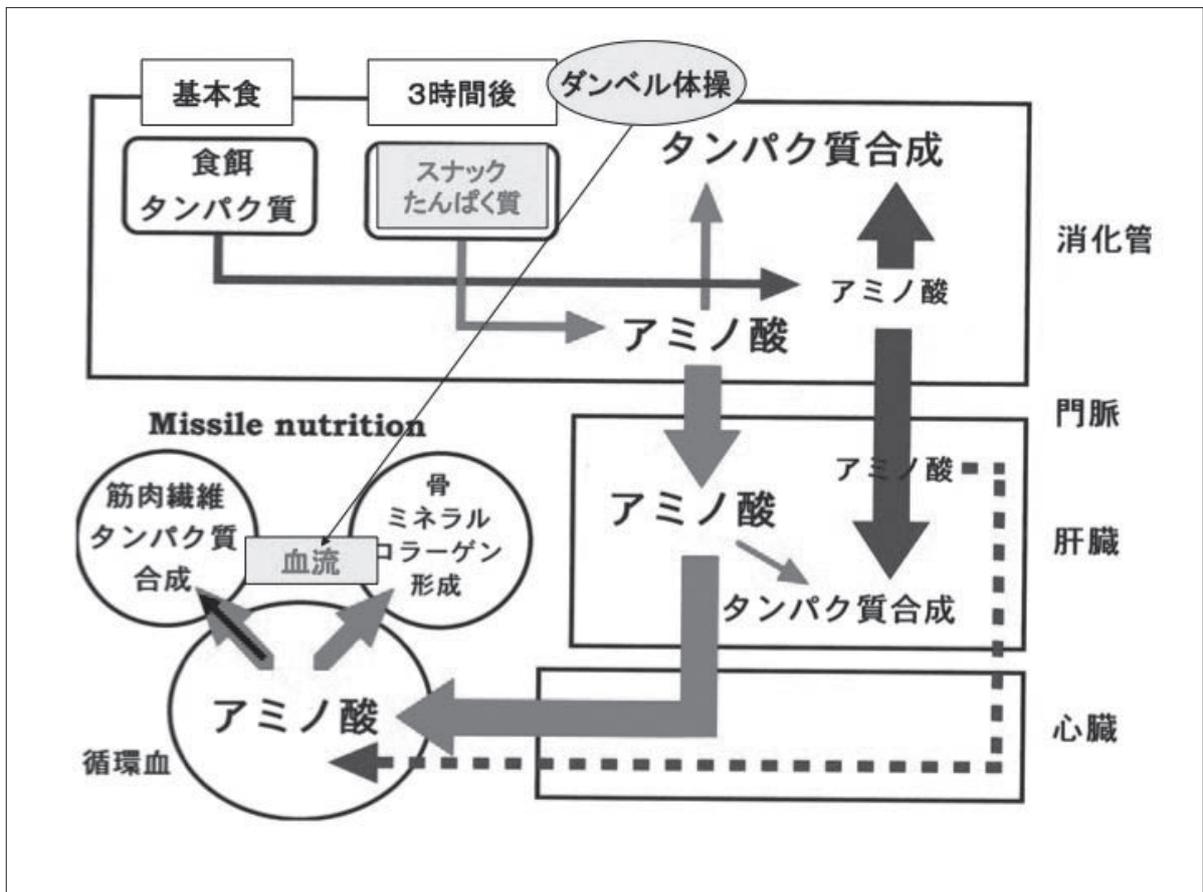
# 高たんぱく質スナック後の ダンベル体操: 前腕筋肉量・筋力増大



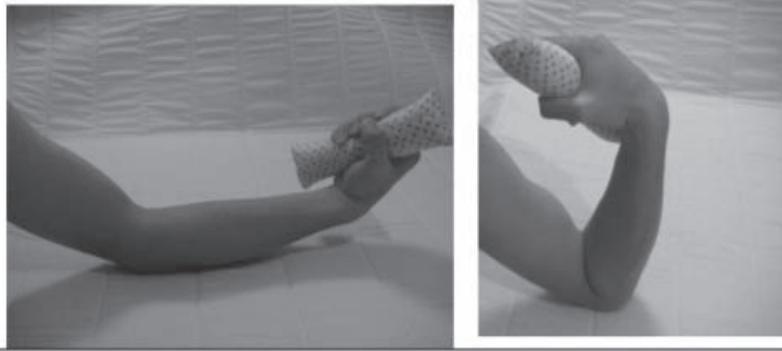
# 高たんぱく質スナック後の ダンベル体操：脚筋肉量・筋力増大



64



## ②-2 ヒト実験 連続的腕屈伸運動



玄米ダンベルを強く握り、手首を内反させ固定する  
腕を前方水平に伸ばしたあと、ダンベルをゆっくり肩まで引き付ける

### 【実験条件】

135回 / 15分

①多腕屈伸運動-少インターバル条件

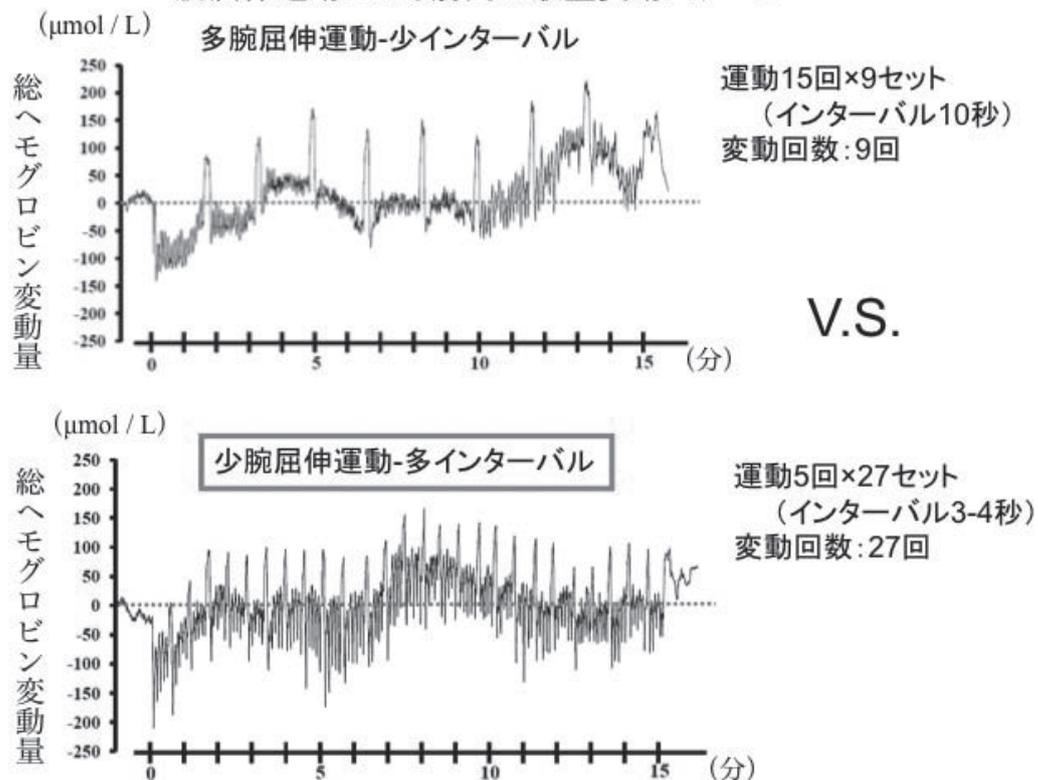
『15回×9セット(インターバル10秒)』

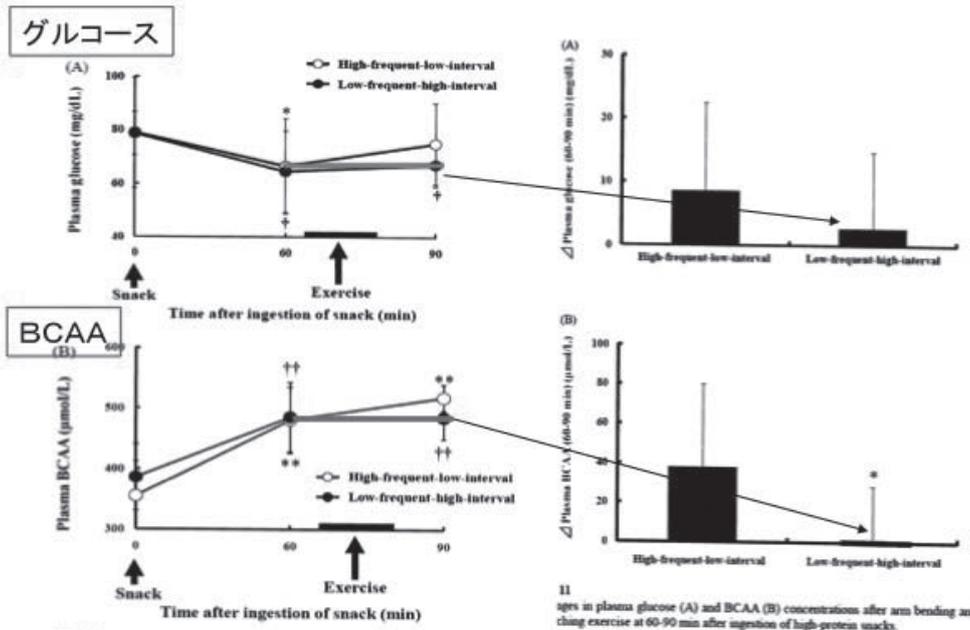
②少腕屈伸運動-多インターバル条件

『5回×27セット(インターバル3-4秒)』

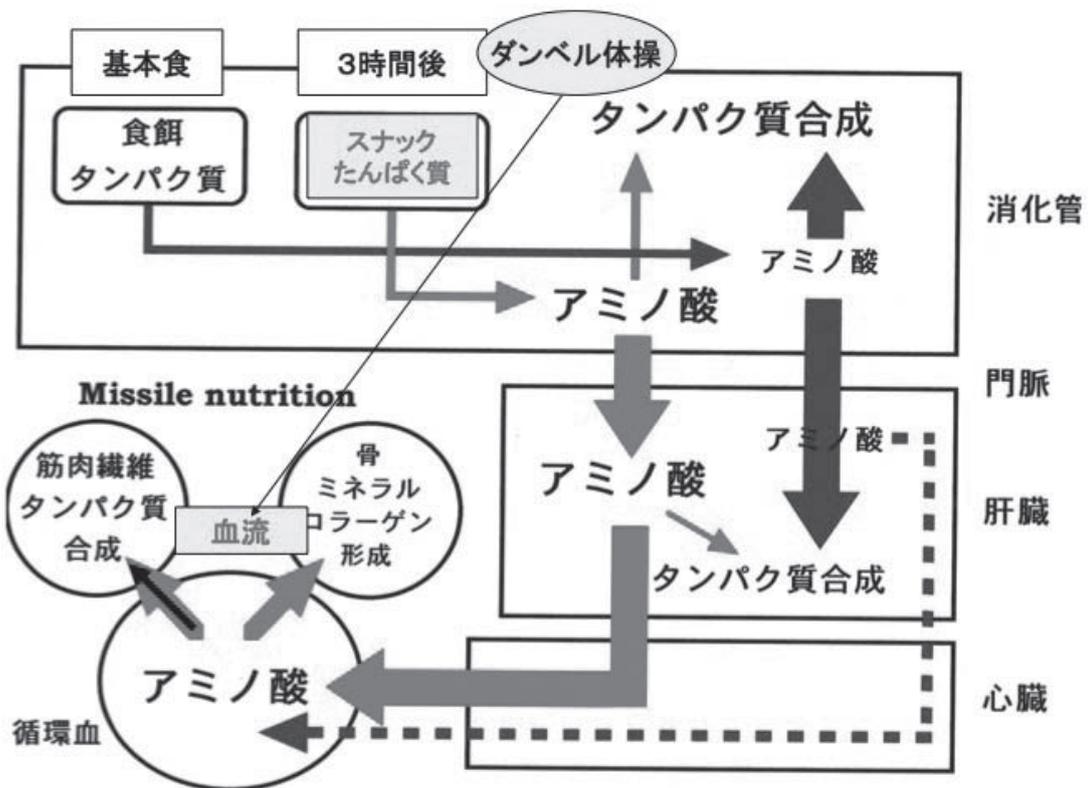
運動135回/15分

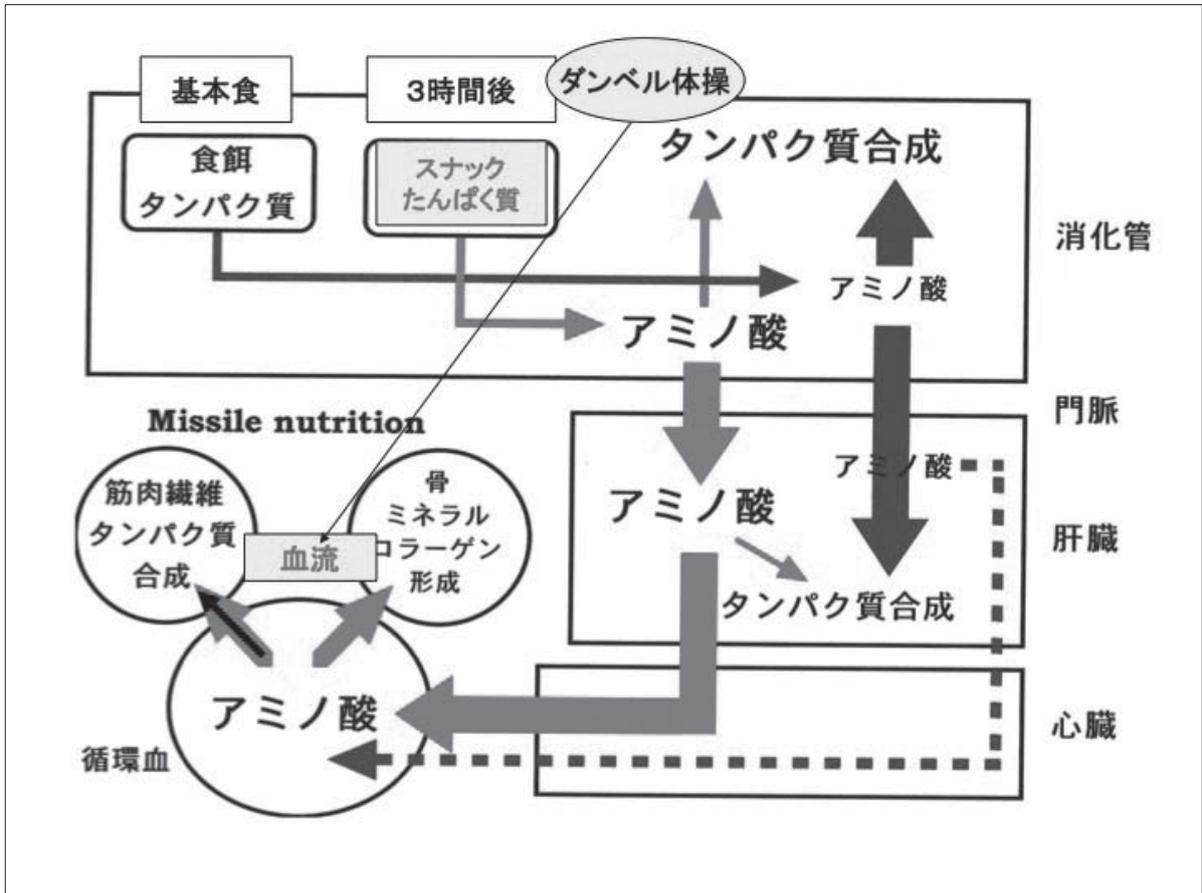
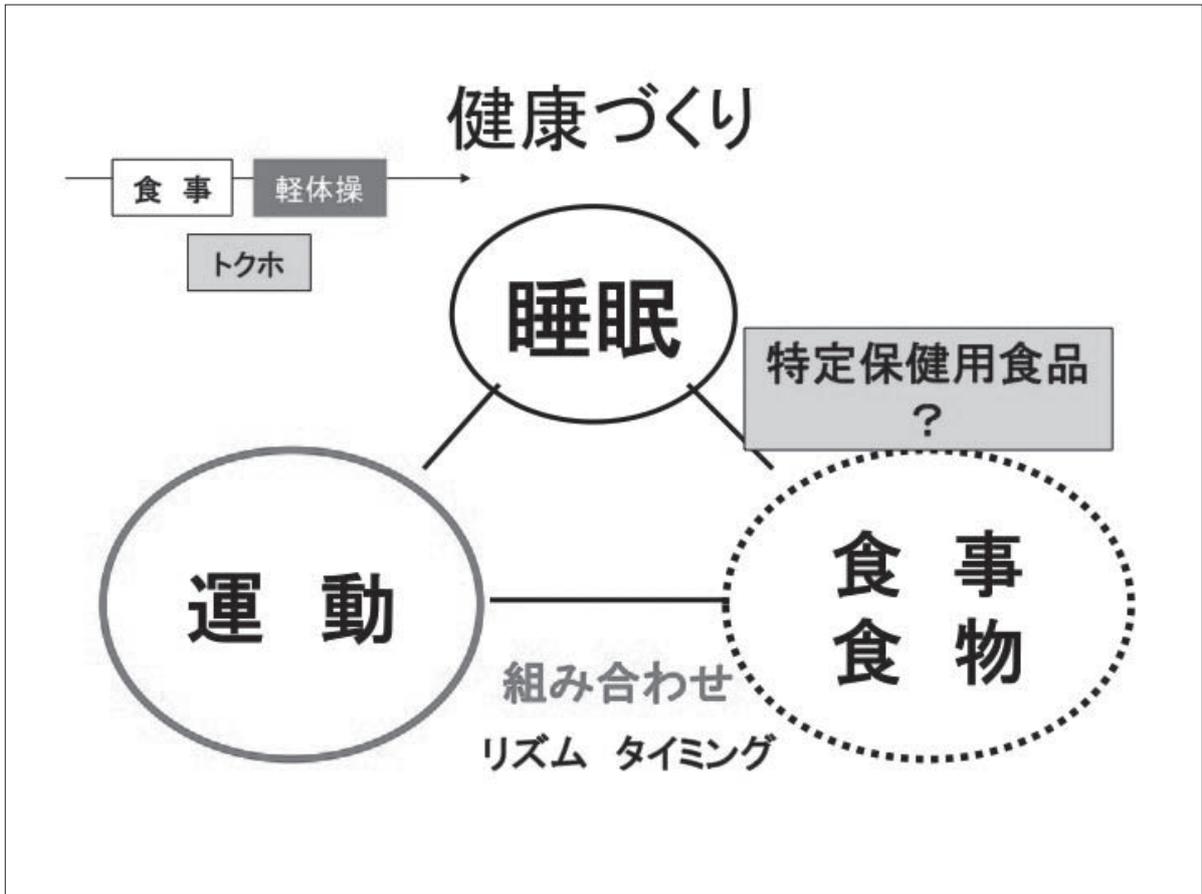
### 腕屈伸運動による筋肉血液量変動パターン





## 高タンパク質スナック後の玄米にぎにぎ腕屈伸運動の 体組織による血中アミノ酸取り込み促進





# 健康づくりの科学的本道

100歳以上長寿者の言に学べ

1. 規則的生活リズムを守る
2. 何でも食べる(偏食しない)
3. 腹八部目に食べる
4. 適度な運動・筋肉労働をする
5. 心穏やかに生きる(ストレスをためない)

