～お米は筋肉の味方です！～ バズーカ岡田氏監修「筋肉×ごはん RICE BODY！」をWEB公開

全国農業協同組合連合会　　2021年07月13日

　ＪＡ全農は、国産米の消費拡大の一環として、特設WEBサイト「筋肉×ごはん　RICE BODY!」を７月１２日に公開しました。



外出機会が減り、運動不足になりがちななか、室内での筋力トレーニングに興味を持つようになったという方も多いのではないでしょうか。

実は、筋トレをする方にお勧めしたい食材が、お米です。
今回、日本体育大学の准教授で自らもボディビルダーとして活躍中のバズーカ岡田さん監修のもと、７月１２日より「筋肉×ごはん RICE BODY!」を特設WEBサイト上に公開しました。WEBサイトでは、筋力トレーニングをする際の食材に“お米＝ごはん”がふさわしい理由をくわしく解説しています。

【特設WEBサイト】
https://noricenolife.jp/ricebody

・お米と筋トレのメカニズム
・もしも、炭水化物を摂らずに筋トレした場合
・特に、お米がいいんです
・目指そう！RICE BODY！
・【筋トレ実践編】自宅で手軽にできるトレーニング

この内容は、各媒体でも紹介されます。７月１２日発売の宝島社「sweet（スウィート）」８月号では、お米と筋トレの関係についてQ&A形式による解説や、お米が大好きなモデルの池田美優さんの「お米愛」にまつわるインタビューを掲載。池田さんはしゃもじ等を使った全農オリジナルの筋トレメニューにも挑戦しています。

また、総合情報エンタメサイト「ロケットニュース２４」でも、記者がお米を食べてトレーニングに挑む体験ルポが７月１２日より公開されています。

ＪＡ全農は、国産米の消費拡大に向け、今後もお米の魅力を発信していきます。

【掲載誌】
・sweet８月号（7月12日発売）
・SWEETWEB.JP(https://sweetweb.jp/archives/39764)
・ロケットニュース２４（7月12日公開）「【知らなかった】夏までに「いいカラダ」になりたくて奇妙な筋トレをやってみた結果 … ポイントは「あえて◯◯を食べる」ことだった！」URL：https://rocketnews24.com/2021/07/12/1510386/

【監修者　バズーカ岡田氏について】

日本体育大学准教授／柔道全日本男子チーム体力強化部門長／理学療法士
本名、岡田 隆。1980年、愛知県生まれ。16年リオデジャネイロ五輪では、柔道７階級のメダル制覇に貢献。大学で教鞭を執りつつ、骨格筋評論家として「バズーカ岡田」の異名でテレビ、雑誌などメディアでも活躍。トレーニング科学の視点からボディメイク、健康、ダイエットなど幅広いテーマで情報を発信する。また、現役ボディビルダーでもあり、2016年に日本社会人ボディビル選手権大会で優勝。

【ポスターイメージ】

お米は筋肉の味方です



筋肉×ごはん

RICE BODY!

ライスボディ

メリハリのある「いいカラダ」はあこがれ！
それなのに、「炭水化物抜き」などの食生活をしていませんか？
ポイントは、「食べ物選び」と「トレーニング」！
「お米」+「筋トレ」で、目指せ！ RICE BODY!

お米と筋トレについて私が解説!!



バズーカ岡田

目指そう！ RICE BODY!
詳しくは公式サイトをチェック！

JA | 経済連 | 全農 | パールライス