

# 貧弱な学生アスリートや糖質制限に希望の光

## 黒田プロテインBar開店

# くろだより



LINEに登録出来ます。kuroda.tvも公開中！



黒田プロテインBarに海外製品が揃う

### 君は弱虫ペダル

朝6時から午前中の麻酔。午後は最大20時まで。整形外科外来を行っている黒田医師。1万台以上の救急車対応で、外傷は多く見てきたが、一般外来の膝・肘・肩・腰の痛みは知らないことも多く、勉強の日々だとか。夕方や休日には多くの部活生が足の捻挫、腰痛、膝痛で来

院するためXPやMRIで診断、投薬を行っている。1ヶ月の外来で強く感じた事を持った。診断は画像と理学所見。その後は薬や安静期間で基本的には終わり。極力運動内容を聴取するようにしているが、サッカー部や野球部、ラグビー部のもやしっ子、逆に肥満など

減量。アスリートの身体作り、いずれも頻回の蛋白質摂取が重要だが、補助食品の中には容量不十分な物も多い。そこに黒田がメスを入れる。

高校時代から30才前後の女性が好きだったため、周囲と好きなアイドルの話題に入れなかったと告白する黒田医師。蛋白質も取り込むべきは30gが鍵だという。簡単に言えば4時間毎に30gを摂取する事で持続的に吸収しやすく分解も少ない。糖質と蛋白質の比は今後の話題にするとして、日本製品は圧倒的に蛋白質が足りず糖質が多い。糖質少なめで蛋白質が多い物であれば午前中や夕方に眠くなることも無く、血糖値も

### アラサーに惚れよ

実証済みの減量&筋力維持のノウハウを学生に活かし、故障しない身体作りを外来時にサポートしたいと考えた。自身も糖質制限のため蛋白質豊富なプロテインバー、クッキー、ウエハース等をイギリスやカナダから多数輸入。圧倒的な種類から良いものを提案する黒田プロテインBarを開店することにした。

情報はこちら kuroda.tv 今後公開される予定。

明らかに十分な栄養による身体作りをしていない学生が多い。箱根駅伝の青山学院大学をイメージしていたので現在の学生アスリートはしっかりと栄養指導をされていると思っていてが寮の食事写真を見て愕然。具のない味噌汁など戦時中かと思うような食事内容だった。これでは故障しやすい肉体は作れないと痛感。マラソン経験やライザップ、糖質制限で

### 体組成計ベストバイ

上がりにくい。食品からの摂取が望ましいが、毎度サラダチキンではどうしても飽きてつまらないし、ドリンクをどこでも飲めるわけでもない。多数ある商品の中から良いものを選び、自分のリストに入れておけばそれを食べ

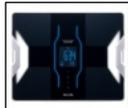
ても30g。ケース買いしか出来ない海外製品で失敗しないためにも黒田プロテインBarを活用してほしい。

### 笑激論文

年始にお送りした面白い論文特集。来年度の候補になりそうなものをダイジェストで紹介致します。

自分の身体を把握していない運動部の学生の多くは、自宅に体組成計がないことがほとんど。福岡

を買い、毎日乗って自動でスマホ記録。まずは情報収集が大事だよ」と家電アドバイザーの資格を活かして助言する。



アルコールは週100gまで(ビール2L)が◎40才時の平均余命は200gは半年、201~350gは1~2年、それ以上は4~5年短い。ジャーナリスト事務所は把握していない模様。(Lance) 7才~思春期まで過体重が続くとその後瘦せたとしても糖尿病のリスクは約5割増(NEJM)。ぼっちゃり系は思春期までにコミットせよ。食べ盛りだからツ人2814人を対象。(ArchivesBelt)ドイ

♪と言う者に喝。基本的に子が肥満だと親も肥満が多いです。中年以降の財産喪失で死亡リスク5割増(AMA)51才以上で75%以上の財産を喪失の場合(米)。如山雄三氏は「船は失ったが75%には達していない。だから幸せだなあ。僕の健康の秘訣はセサミンEXI 日本人でビタミンD

多い人はほぼ全部の癌リスクが2割程度は減少。特に肝臓は差が大きく半分程度まで減少(BMJ)。大正製薬「リポビタンD」にはビタミンBが入っていますがDは全く入っておりません。先行商品のタウローゼC、リポビタンCの次の商品という意味で「ぎんぎん」 男女の性行為は経時的にマンネリ化する。(ArchivesBelt)ドイ

### 編集後記



通販生活表紙にも進出したきみちゃんが出た。所属する宮島「遊藝塾」に通い出しました。先月の課題は真ん中や真っ直ぐ禁止の写真。

今回は40才記念特別号。日本麻酔科学会レジュメ、ライザップ後半報告、鹿児島コード・ブルー黒P嘔吐の予定だ。

