

たんぱく質摂取量に関する研究報告を見ると、  
 プロテインは摂取タイミングや個人の体格に合わせて  
 摂取するのが妥当だと思われます。

下の表に、摂取タイミング別、および、体重別に目安摂取量を記しています。  
 参考にして、CSPP1 Golden Expressを摂取してください。

例) 体重65kgの人の場合

運動前・中 … 粉末15gに対して、水150ml～300ml

運動後 …… 粉末20.2gに対して、水200ml～400ml

**運動前中の目安摂取量 0.23g/kg 体重**

体 重	目安摂取量(g)	粉末体積(cc)
40	9.2	20～30
45	10.4	20～30
50	11.5	20～30
55	12.7	30～40
60	13.8	30～40
65	15.0	30～40
70	16.1	40～50
75	17.3	40～50
80	18.4	40～50
85	19.6	40～50
90	20.7	50～60
100	23.0	50～60
105	24.2	60～70
110	25.3	60～70

**運動後の目安摂取量 0.31g/kg 体重**

体 重	目安摂取量(g)	粉末体積(cc)
40	9.2	20～30
45	10.4	20～30
50	11.5	20～30
55	12.7	30～40
60	13.8	30～40
65	15.0	30～40
70	16.1	40～50
75	17.3	40～50
80	18.4	40～50
85	19.6	40～50
90	20.7	50～60
100	23.0	50～60
105	24.2	60～70
110	25.3	60～70