



夏に向けてダイエット！ 運動前後の栄養補給

これから、「夏に向けてダイエット！」と考えている方は多いのではないのでしょうか。ダイエットは「食わずに運動して痩せる」「運動して食べなければ痩せる」という考えでは続きません。体重の減少には食事と運動のバランスが大切です。運動をする時こそ、食事の内容を見直してみませんか!?

◎運動をする前は、どんな食事がいいの？

朝ご飯の前にお散歩やジョギングなどの運動をしていませんか？朝は体内のブドウ糖が不足している状態です。運動に必要なエネルギー源がないため、筋肉中のたんぱく質を分解してエネルギーに変えようとします。筋肉量が減ってしまうと代謝が悪くなり、痩せにくい身体になってしまいます。朝だけでなく、運動前には食事をしっかり摂ってエネルギー源を補給しましょう。運動を始めるまでの時間によって、食事の内容を変えることがポイントです。

運動を始めるまでの時間が 10 分程度

すぐにエネルギー源となるものをとりましょう。固形物は消化されるまでに時間がかかるので、半固形状の食品や液状のものが適しています。

【お勧め食材】

ゼリー状栄養補助食品やスポーツドリンクなど



運動を始めるまでの時間が 30 分程度

すぐに消化・吸収されるものを選びましょう。

【お勧め食材】

バナナ、100%のフルーツジュースなど

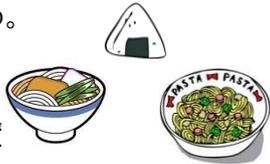


運動を始めるまでの時間が 1 時間程度

消化に時間のかかる油分、脂肪分が多い食べ物は避け、比較的消化・吸収の早い糖質主体の軽食がお勧めです。量は腹八分目程度にしましょう。

【お勧め食材】

おにぎり、パン、うどん、
クリーム系ではない Pasta など



運動を始めるまでの時間が 2 時間以上

適量でバランスのとれた食事をしましょう。バランスのとれた食事とは、主食＋主菜＋副菜＋(副副菜)の組み合わせで摂りましょう。

胃の負担を考え、油や脂肪を控えめにしましょう。

【お勧め食材】

和定食（ご飯、焼き魚、
野菜煮物、お浸しなど）



※運動前に軽食を摂った場合は、その分運動後の食事でマイナスして上手にカロリーコントロールをしましょう。

◎運動をした後は、どんな食事がいいの？

運動を行うことで、エネルギー消費量が増えるだけでなく、筋肉量の増加にもつながります。筋肉量が増えると基礎代謝量が高まり、エネルギー消費量も増え、太りにくい身体になります。筋肉量をアップさせるには、運動だけでなくその後の栄養補給のタイミングが大切です。



栄養補給のポイント：家に帰ったらバランスの良い食事を！

- ★**主食(糖質)**：運動で使ったエネルギーを補ってくれます。
- ★**主菜(たんぱく質)**：傷ついた筋肉を修復してくれます。
- ★**副菜・果物・乳製品(ビタミン・ミネラル)**：汗で失われたり、運動によって体内で使われたものを補いましょう。



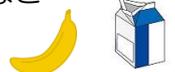
無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします
お気軽にスタッフに
お声掛け下さい



手軽に食べられる運動直後のお勧め食べ物

- ・おにぎり (鮭おにぎりですたんぱく質も摂取)
- ・あんパン
- ・サンドイッチ (ハム、ツナ入りですたんぱく質も摂取)
- ・果物 (糖質の多いバナナ)
- ・果汁 100%ジュース、乳製品
- ・栄養補給ゼリーなど



※激しい運動直後は内臓の働きが落ち、消化能力も下がっています。脂肪分の多い食事や消化の悪い食べ物をとると、消化不良を起こすので、摂り過ぎには気をつけましょう。