

~栄養だより~

Vol.48 (2024年5月号)



【今月のテーマ】

運動前後の栄養補給について

体重の減少には、食事と運動のバランスが大切です。運動を始めようと
考えている方、運動をするときこそ、食事の内容を見直してみませんか？
今月のテーマは「運動前後の栄養補給について」です！

運動する前にはどんな食事が良いのか？

朝ごはん前にお散歩、ジョギングなどの運動をしていませんか？
朝は体内のぶどう糖が不足している状態です。運動時に必要なエネルギー
が不足していると、筋肉中のタンパク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くなります。
運動を始めるまでの時間によって、食事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

すぐにエネルギーになる物をとみましょう。
固形状は消化に時間がかかるので、半固形状
や液状のものが適しています。
ゼリー状栄養補助食品・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、吸収される物を選びましょう
バナナ、100%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
食べ物はずけ、比較的消化・吸収の早い糖質
主体の軽食がおすすめ。量は腹 8 分目を目安に
おにぎり、パン、うどん、クリーム系ではないパスタ
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にしめよう
主食 + 主菜 + 副菜の組み合わせで胃の
負担を考え、油や脂肪を控えめに。
和定食など



運動した後はどんな食事が良いのか？

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

糖質(主食)：運動で使ったエネルギーを補う

タンパク質(主菜)：傷ついた筋肉を修復する

ビタミン・ミネラル(副菜、果物、乳製品)：汗や運動によって体内で
使われたものを補う

手軽に食べられる**運動直後**のおすすめ食べ物

おにぎり、あんぱん、サンドイッチ、果物、果汁 100%ジュース、
乳製品など



栄養相談受中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士と WEB で
つなぎ直接栄養相談が可能です！

