

向暑の候、そろそろ梅雨入りが近づいてきましたね…

2023年
6月号

皆様の計画的な体力作りや健康維持をスタッフ一同心込めてサポートさせて頂きます!!

恵みの雨と申しますが、この時期はジョギングなど、外で行うスポーツのスケジューリングもままならないことも多くなりがちです(^-^;;

しかし!屋内のトレーニングルームならそんな心配はご無用＼(^o^)／!

中部スポーツ
コミュニティプラザ

ご利用の際、イベントや館内設備などで、ご不明なことや、ご質問がありましたら、お近くのスタッフまで、お気軽にお問い合わせくださいね(^^)/♪

トレーニング 通信

Father's Day

トレ通コラム

運動前後の栄養補給



運動前の食事の摂り方

薄着になる「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でしょうか。ただ、ダイエットは「食べずに運動して痩せる」「運動して食べなければ痩せる」という考え方では効果も出ないし、続きません。体重の減少には運動と食事のバランスが大切です。

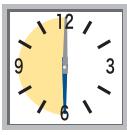
今回は運動するときの食事の摂り方についてご紹介しましょう。

食事前に運動すると、運動に必要なエネルギー源であるブドウ糖が不足し、筋肉中のたんぱく質を分解してエネルギーに変えてしまい、その結果、筋肉量が減ってしまい、そのため代謝が悪くなり、痩せにくい身体になってしまいます。運動前には食事をしっかり摂って、エネルギー源を補給することが大切です。また、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。



運動まで
10分 程度

すぐにエネルギー源となる、半固形状の食品や液状のものが適しています。
【おすすめ食材】ゼリー状栄養食品やスポーツドリンクなど



運動まで
30分 程度

すぐに消化・吸収される物を選びましょう。
【おすすめ食材】バナナ、100%のフルーツジュースなど



運動まで
1時間 程度

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。
【おすすめ食材】おにぎり、パン、うどん、クリーム系でないパスタ



運動まで
2時間 程度

主食 + 主菜 + 副菜の組み合わせで、バランスのとれた食事をしましょう。胃の負担を考えて、油や脂肪を控えめに
【おすすめ食材】和定食(ご飯、焼き魚、野菜の煮物、お浸しなど)

運動後の食事の摂り方

運動することで、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、太りにくい身体になります。筋肉量をアップさせるには、運動後の栄養補給も大切です。栄養補給のポイントはバランスの良い食事です!

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、運動で
使われた栄養素を補う。

ご注意

◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内の飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってご利用ください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではありません。ご理解ご了承の程、お願ひ申し上げます。

お問合せは…

中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 03-3363-0608