

向夏の候、そろそろ梅雨入り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いただきます!!

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ルリングもままならないことも多くなりがちです (^-^);

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、お気軽にお問い合せくださいね (^-^)/♪

トレーニング 通信

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^)/!



Father's Day



トレ通コラム 運動前後の栄養補給



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のでしょうか。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。

運動前の食事の摂り方

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

運動をすることで、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で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ございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。