

健康だより

運動前後の食事



運動前に空腹を満たして、脂肪を燃焼しよう

空腹で運動



低血糖状態



運動後の食事で血糖値が急上昇



体脂肪が一気に合成



ダイエット効果を期待して、運動する場合には、食事のタイミングに気をつけましょう。
運動を始める2時間前までに捕食を取りましょう。
終業後、夕食前に運動する場合は、昼食をしっかり食べましょう。



運動量によって、食事量を調節します。

- 1時間程度の運動では、おにぎり1個（180kcal）の捕食が目安。
- 運動中に空腹を感じる場合は、量を増やしてみましょう。
- おにぎりやバナナなど、糖質食品がおすすめです。



運動後は、栄養素を素早く補給しよう

運動で消費したエネルギーを補い、回復に必要な栄養素を素早く補給しましょう。

運動後は、タンパク質の分解と合成が進みます。できるだけ早いタイミングで補給しましょう。



タンパク質とビタミン・ミネラル類を補給しよう

食べた後すぐに運動すると、脇腹が痛くなるのはなぜ？



給食後の体育の時間。脇腹を抑えて、ランニングをした経験は、ありませんか？

食べると、消化器官が活発に動き出します。食べたものを消化するために、血液が消化器官に集まりますが、運動することによって、血液が全身にめぐり、消化不良を起こしてしまいます。

運動直前の食べ過ぎには、気をつけましょう。



身近な人の気持ちに耳を傾けよう



寄り添う 共感する
受容する

