

ピノス通信 2010年7月号

運動と食事

健康を維持するためには、運動・食事・休養の3つの柱が大切です。

運動

- ・まずは日々の生活で階段を使ったり、歩くことを心がけましょう。出来れば1日1万歩を目標に歩くと約だいたいお茶碗1杯ぐらいの量を消費することができます。
- ・ストレッチをしましょう。ストレッチは心のリラックスにもなります。眠る前に1日の疲れをしっかりとってあげましょう。



食事

- ・きちんと1日3食、食べるように心がけましょう。
- ・よく噛んで食べましょう。よく噛むと、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。
- ・一汁三菜を基本に食事をしましょう。一汁三菜とは…ご飯に汁物、おかず3種(主菜1品・副菜2品)で構成された食事栄養バランスがよく、1人分ずつ盛り付けることで食べ過ぎも防げます。



休養

- ・体の疲れをとり、心身をリラックスさせてあげましょう。休養が足りないと、疲労が回復される前にまた次の疲労が重なり慢性疲労になります。

もっと色々なことが知りたい方は、ピノスのホームページに過去のピノス通信の情報を載せさせて頂いております。是非ご覧下さい。又、ホームページが見られない方でもピノスにご連絡いただけましたら、ご郵送致します。

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

国会国立図書館前・アピタタウン内

TEL0774-95-6000 ●ホームページ WWW.pinos-k.com

運動前の食事

運動中は血液が筋肉に移動するため、消化吸収が終わった状態で運動を始めるといいでしょう。あらかじめ炭水化物を摂取することで、運動中に必要なエネルギーの補給ができ、筋肉からのたんぱく質の分解を防いでくれます。

1. 運動する2時間以上前の場合

胃の負担が気になるような食事は控えめに、バランスの良い食事を摂りましょう。

2. 運動する1時間くらい前の場合

高繊維の食べ物をさけて、高糖度、低脂肪の食事を心がけましょう。
(例えば、パン・米・麺類・果物など)

3. 運動をする30分くらい前の場合

吸収がすみやかにされるものにししましょう。
(例えば、バナナ・ロールパン、100%のオレンジジュースなど)

4. 運動をする10分くらい前の場合

すぐにエネルギー源になるものにししましょう。
(例えば、ゼリーやドリンク形態のものなど)

※空腹で運動をすると、軽い頭痛、疲労感、集中力の低下などの症状を引き起こす低血糖症状を生じることもあるので注意してください。

運動後の食事

運動後は運動中に失われた糖質、ビタミン、ミネラルの他に疲労回復に必要なタンパク質の補給をしてあげるといいでしょう。

