

運動と食事のタイミングについて

Q 食事のタイミングは運動前か？それとも運動後か？

所説ありますが、ご自身の生活リズムに合わせて行いましょう。

Q 食事を摂ってから運動したほうがいいのか？

・糖尿病のための運動治療を行うとき



運動によって、ブドウ糖（血糖）の消費を増やしてブドウ糖を下げるホルモンであるインスリンの効きを改善することで血糖を下げるので、血糖コントロールのためには血糖値ピークの1時間前後に行うのがよいでしょう。

・体の強さや見た目を向上させるための運動である“ワークアウト”を1時間以上行うとき

ジョギングやランニング、腕立て伏せ、バーベルなどの

激しいワークアウトを行う場合は、糖質をはじめとするタンパク質や

脂質などの消費が多いため、栄養バランスのよい食事が不可欠です。

食後すぐの運動は気分不良や腹痛を起こしやすいため、

最低でも1時間はあけましょう。



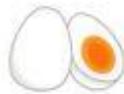
Q 運動後はプロテインを摂ったほうがいいのか？



プロテインはタンパク質を補う栄養補助食品。タンパク質は肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれており、体格により必要量は変わりますが、一般的には毎食片手一杯摂れていれば不足することはありません。

タンパク質の必要量は普段の活動量に加え、運動強度や時間によって異なるため、運動＝プロテインと考えず、自身の食事内容や運動量に応じて考えましょう。

たんぱく質 100gはこれくらい



卵Mサイズ 6.0g



納豆40g 8.0g



豚ロース150g 30.0g



絹豆腐100g 7.0g



あじ80g 15.0g



ごはん200g×3 15.0g



牛乳200cc 7.0g



野菜350g 4.0g



調味料 3.0～5.0g

合計 約100g