

ご存知ですか? **運動** するのに適した時間帯

～運動と食事のタイミングで効果が変わる!?～

スポーツの秋

今年の9月は残暑が厳しくなく、ここ最近では清々しい気候となり、運動するのにもってこいの季節となりました。スポーツの秋と言われるように、夏の暑さで大汗をかきながら運動することに二の足を踏んでいた人も、涼しい気候の中でさわやかに運動することができます。そこで今回は、運動に適した時間帯と食事の摂り方について勉強していきたいと思います。運動効率のいい時間帯と運動前後の食事について知って効果的に運動をしてみましょう。



どの時間に運動すればいい?



まずは運動にはあまり適さないとされている時間帯から確認してみましょう。運動の種類に限らず、食事直後（30分以内）や極端な空腹時は過度な運動を避けるようにしましょう。食事後の身体は、食べ物を消化吸収するために胃腸に血流が集中しているため、この状態で運動を始めてしまうと筋肉にもより多くの血流を送らなければならない、本来必要である胃腸への血流が十分に行き渡らず、消化不良を起こしやすくなります。また極端な空腹時には血液中の糖分が不足し、十分なエネルギー源が確保できません。エネルギー源の乏しい状態で運動を続けると、人によってはめまい

を起こしたり、注意力散漫になってケガをしたりといったことが考えられます。早朝に運動を行う場合は、軽食や糖分を含む飲み物（スポーツドリンク等）、バナナなどの果物をとった後に行うようにすると、こうしたリスクを下げるすることができます。

また、就寝直前の運動はなるべく避けるようにしましょう。寝る直前に激しい運動を行うと、交感神経が活性化して寝つきが悪くなってしまいます。就寝前に行う運動としては副交感神経が優位になるような、リラックスしてできるストレッチなどがオススメです。

午前中がベストタイミング

一日の中で朝の時間帯は運動効果が高く、何も運動をしない時と比べて基礎代謝が10%程度上がった状態で日中を過ごすことができると言われています。ただし起床直後は身体が十分に起きていないため、ウォーミングアップを入念に行い、軽食などをもって空腹状態を改善してから運動を始めると良いでしょう。また朝の時間は比較的自由に設定できる場所も大きなメリットです。夕方や夜、帰宅後に運動を行おうとしても日中の予定次第では、そういった時間が取れなくなってしまうことも十分に考えられます。その点、朝の時間帯は仕事や急を要する予定が入ることも少なく、自由に時間をマネジメントできる利点があります。ただし朝に運動を継続して行うためには、日頃の生活習慣を見直し、夜更かしして睡眠不足にならないように注意しましょう。睡眠と休息という点においても、早寝早起きは体にとって非常に有効です。

ランチウォーキング

朝の時間帯もむずかしく、夜帰宅してから運動するには時間がないという人には、仕事の合間やお昼休みなどを利用して身体を動かしてみましょ。もともと日中はエネルギー代謝が活発であり、身体を動かす時間としては適しています。お昼休みとなると食事との兼ね合いが難しいという点は否めませんが、軽い運動であれば食後でも問題ないでしょう。いつものコンビニや、行きつけの定食屋さんへも徒歩や、回り道をするなど、毎日続けるだけでも運動不足解消につながります。



運動後のご飯がおいしくて困る？



運動をすると気分もスッキリ、身体も心地よい疲れを伴い、おいしいものを食べたくなる場所ですが、運動直後に食事をしてしまうと必要以上に食べ過ぎてしまいがちです。こうしたことは経験された方も多いのではないのでしょうか。なるべく食事は運動を終えてから30分程度、時間をおいて食べるようにしましょう。また運動してからしばらくは体脂肪を燃焼しやすい状態になっているといわれるため、この時間に食事をとってしまうと、せっかくの脂肪燃焼作用が食べ物の消化吸収活動へとシフトしてしまいます。運動後には水分を十分取ってクールダウンを行い、時間をおいてから食事をするということを心がけましょ。

食事をしてから運動をするまでの時間もまた30分以上空けることが望ましいと言われてましょ。食事と運動開始の時間が2時間以上空く場合は、しっかりとした食事をとっても問題ありませんが、食事から4時間以上空いた状態で運動を始める場合は、運動に必要なエネルギー源が不足してましょので、軽食をとるようにましょ。

運動後の栄養補給

運動をした後は、筋肉へのダメージや疲労の蓄積が考えられるので、身体にとって必要な栄養素を含む食事を取りましょ。筋疲労にはタンパク質を多く含む食材を選ぶことが大切です。肉、魚、卵、乳製品などはタンパク質を含む代表的な食材ですので、これらを含む食事をとることで筋疲労や筋肉痛の軽減に役立ちましょ。筋肉痛には特にアミノ酸（BCAA）を含むものを摂ると良いでしょう。またタンパク質だけではなく、エネルギー源としての炭水化物や脂質を含む食材そして野菜を始めとするミネラルやビタミンを含む食材も、疲労回復には不可欠です。何よりも「バランスのいい食事」を心がけることが、運動後の食事にはもっとも重要です。運動の時間と食事のタイミングを上手に組み合わせ、ライフスタイルに合わせて活用してましょ!!



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信してましょ。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成してましょ。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ましょよう日々励んでおりましょ

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1122
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

