



栄養通信

第38号
発行日：R1.10.8

運動と食事 ～ウォーキングのタイミング～

運動しやすい季節がやってきました。最も手軽にできる運動といえばウォーキングはですね。有酸素運動でもあるウォーキングは体が温まり、じんわりと汗をかくことで体の調子を整えてくれます。今回はウォーキングのタイミングにスポットをあててご紹介したいと思います。

☆**減量したい方は食事前の運動を**
食事前の体内は糖質が消費されている。そのためウォーキング時のエネルギーになる栄養素は体内の脂質です。脂質を使って運動することで、減量へ繋がります。



ポイント！

糖質が全くない状態では脂質をうまく消費することができないため、空腹を感じている場合はバナナなど手軽に補給できるもので少し糖分を補給してから運動しましょう。

ポイント！
食後30～60分は胃内で食べたものを消化するためにエネルギーを使っているため、食後すぐの運動はやめましょう。

☆**体型維持したい方は食後の運動を**
食事前とは違い、たくさんの栄養素が血液中で準備しています。動かなければその栄養素はいつか必要な時の為に貯蓄されます。すべて貯蓄に回してしまうと、体重増加につながります。



栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆～

