

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.64

特集：運動を取り入れよう！

OTC 紹介：アミノバイタル
アクティブファイン



Smile
えがおの保険薬局

疲労の回復には運動も必要！

私たちは、疲労を回復するために休養をとります。休養というと、“体を休める”といったイメージが浮かびますが、休養には主に「消極的休養」と「積極的休養」の2種類があります。

「消極的休養」とは睡眠などで体を休めることで、肉体的疲労を回復させます。しかし、「消極的休養」ばかりでは体に疲れが溜まりやすくなってしまい、十分に疲労を回復することができません。

対して「積極的休養」は、アクティブレストとも呼ばれ、外出や軽い運動などを動かすことで、全身の血の巡りを助け、肉体的・精神的疲労を回復させます。

この2種類をバランスよく取り入れることで、疲労回復に効果的となります。



どのくらいの運動量が目安？

厚生労働省が提示している「アクティブガイド」では、健康づくりのための指標として、「今より 10分多く、毎日体を動かすこと（プラス・テン）」を勧めています。

たった10分と思われるかもしれませんが、今より10分多く体を動かすだけで健康寿命を延ばすことができます。まずは普段の生活に“10分間”運動の時間を確保することから始めてみましょう！

★運動量の目安

18～64歳：元気に体を動かしましょう。1日60分！

65歳以上：じっとしていないで、1日40分！

※筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」より



適正な運動量には個人差があります。無理なく続けることが大切です☆

運動の前と後には、どんな食事がいいの？

朝ごはんの前にお散歩をする、ということはありませんか？

朝は体内のブドウ糖が不足している状態です。運動に必要なエネルギーがないため、筋肉中のたんぱく質を分解してエネルギーに変えようと、筋肉量が減ってしまいます。そうすると代謝が悪くなり、やせにくい身体になってしまいます。

朝だけでなく、運動前にはしっかり食事をとり、エネルギー源を補給することが大切です。また、運動を始めるまでの時間によって、食事の内容を変えてみるのがポイントです！

★運動をする前★

運動を始めるまでの時間が 10 分程度

すぐにエネルギー源となるものが望ましいです。固形物は消化するまで時間がかかるため、半固形状の食品や液状のものが適しています。

★おすすめ★

ゼリー状栄養補助食品、スポーツドリンクなど



運動を始めるまでの時間が 30 分程度

すぐに消化・吸収されるものを選びましょう。

★おすすめ★

バナナ、100%のフルーツジュースなど



運動を始めるまでの時間が 1 時間程度

消化に時間のかかる油分、脂肪分が多い食品は避け、比較的消化・吸収の早い糖質主体の軽食がおすすめです。量は腹八分目程度が望ましいです。

★おすすめ★

おにぎり、パン、うどんなど



運動を始めるまでの時間が 2 時間以上

適量でバランスのとれた食事にしましょう。主食＋主菜＋副菜＋(副副菜)の組み合わせで摂りましょう。

胃の負担を軽くするため、油や脂肪は控えめにしましょう。

★おすすめ★

和定食(ごはん、焼き魚、煮物、おひたし)など



★運動の後★

運動を行うと、エネルギー消費が増えるだけでなく、筋肉量の増加にもつながります。筋肉量が増えると基礎代謝が高まり、エネルギー消費量も増え、太りにくい身体になります。筋肉量をアップさせるには、運動だけでなくそのあとの栄養補給のタイミングがポイントです！

◎栄養補給のポイント・・・バランスの良い食事を取り入れましょう！！

主食(糖質)：運動で消耗したエネルギーを補ってくれます。

主菜(たんぱく質)：傷ついた筋肉を修復してくれます。

副菜・果物・乳製品(ビタミン・ミネラル)：汗によって失われた、ビタミンやカルシウムなどのミネラルの摂取を心掛けましょう。



※激しい運動直後は内臓の働きが低下し、消化能力も下がっています。脂肪分の多い食事や消化の悪い食べ物をとると、消化不良を起こすので、摂り過ぎには気を付けましょう。

OTC 紹介

～毎日体を動かす方にちょうどいいアミノ酸&ビタミン配合～

アミノバイタル アクティブファイン



カラダを動かす人にとって大切な
5種類のアミノ酸と
8種類のビタミンを配合。
運動の前後に手軽にアミノ酸補給♪

◎特徴

- ・さっと口どけのよい顆粒状
- ・水などの飲料と一緒にそのまま！
- ・飲みやすいグレープフルーツ味です☆

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 尾島