

# エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.83

特集：からだを動かそう

今月のおすすめ商品：

鉄・葉酸キャンディー



Smile  
えがおの保険薬局

## ～ からだを動かそう ～

冬から春にかけて暖かい気候になってくると、屋外で体を動かして運動不足を解消したい、という方もいらっしゃると思います。

しかし寒い冬、家に閉じこもりがちだった人が急に激しい運動を行うと、けがをしてしまうことも少なくありません。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるため、うまく体を動かす時間を取り入れていきましょう。

### ▼春におすすめの運動

#### ・ウォーキング

初心者でもすぐに実践でき、継続することで生活習慣病の予防効果やダイエット効果、ストレス解消といったさまざまな効果が期待できます。



#### ●20分以上継続することが理想

ウォーキングを行う場合は、最低でも20分以上継続することで効果があるといわれています。理想としては40分程度ですが、短時間のウォーキングでもただと歩くのではなく、颯爽と正しい歩き方を実践することで、しっかりと効果が得られます。

#### ●筋肉を大きく動かす歩き方がポイント

歩く際は、腰のひねりを意識することがポイント。直線上を歩くイメージで歩幅を広くとって歩くと、自然と腰のひねりも生まれます。腰の筋肉を大きく動かすことで、より高い効果が得られるでしょう。

#### ●食後すぐは避ける

食後すぐの運動は胃への負担が大きくなるため、1時間以上空けてから行いましょう。また、ダイエットや肥満解消を目的としたウォーキングなら、夕食でとりすぎたエネルギーを就寝前に消費するためにも、寝る前に行うのがおすすめです。

## ▼運動中におすすめの水分補給



○適する飲み物…

水、スポーツドリンク、麦茶、ルイボスティーなどカフェインを含まないお茶

○避けてほしい飲み物…

緑茶、ウーロン茶などカフェインを含むお茶、コーヒー、紅茶、果汁飲料や炭酸飲料など糖分を多量に含むもの、アルコール飲料

運動後は出来るだけすぐに栄養を補給することで、筋肉中のグリコーゲンの回復が早まります。

## ▼運動後におすすめの栄養補給

○炭水化物（糖質）とタンパク質を含むもの

⇒おにぎりと牛乳、肉まんと100%オレンジジュース  
バナナとヨーグルトなど



運動後すぐに食べることが難しい方は、プロテインでも良いです。



参照：厚生労働省 身体活動・運動  
グリコ

## ～ 今月のおすすめ商品 ～

運動時は呼吸で酸素を必要とするのはもちろん、運動で体にかかる衝撃により体内の赤血球がこわれやすくなり、日常生活より鉄を消費しやすくなります。運動に取り組むときは鉄分の吸収にも気を付けましょう。

### 鉄・葉酸キャンディー

栄養機能食品（鉄・葉酸）



鉄の味を感じさせないおいしさ

3粒で鉄 9.3mg と葉酸 200 $\mu$ g を摂取できます。

鉄 9.3mg は、例えばホウレンソウで約 465g 分、豚レバーで約 72g 分に相当する量です。

※取り扱いのない

店舗もあります

- 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
- 葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
- 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。

※グレープフルーツと飲み合わせが悪い血圧の薬などを服用中の方は、レモンライム味をお選びください。

参照：株式会社サンプラネット

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 植田