



2022.1月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 森永製菓HP を参考にしています。






HAPPY NEW YEAR 2022



ウォーキングは有酸素運動です。
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



ウォーキングのタイミングと栄養補給のアドバイス

タイミング	おすすめタイプ	1口アドバイス	栄養補給アドバイス
食事前	減量したい人	体内脂質を使って運動をするのが →減量への近道 筋肉トレーニングをプラス スクワット→ 大きな筋肉を鍛えよう 	空腹時なので、少し糖分をとりましょう。 <u>理由</u> : 糖質が少ないと脂質がうまく消費しない <u>対応</u> : バナナがいいです。 もう1つ: 食事前は体内の水分が足りないので 水分補給も忘れない。
食事後	スタイルを維持したい人	たくさんの栄養素が血液中にあります。 動かないとその栄養素は蓄積され、 体重増加につながります。 食事後のウォーキング 頑張りましょう。 	ウォーキング前の食事は脂っこいものはダメ <u>理由</u> : 脂質の消化は時間がかかり、体の負担 中鎖脂肪酸を含む食品・・・短時間でエネルギーになる(牛乳、乳製品、ココナッツオイル)を取り入れて料理を作ってみましょう。
朝	食事・生活習慣が不規則になりがちの人	快適な1日のスタートには、 朝のウォーキングが一番です。 体内時計をリセットする 絶好の機会です。 	ウォーキング前は白湯をとりましょう。 <u>糖質</u> : 制限しないこと <u>おすすめ</u> : お米 パン→デニッシュ、揚げパン、バターたっぷりパンはダメです。 <u>基本</u> : 脂質の多い物は避けましょう
夜	ストレスを発散したい人	夜のウォーキングは気分転換になります。 音楽を聴きながら、 家族と話をしながら 体が温まり、 睡眠の質を 上げてくれます。 	夕食: 糖質控えめ タンパク質を しっかり摂る 

継続を意識し、習慣化するために、まずは10分から、いかがですか！！