



和歌山大学教育学部教授 体育学博士 本山 貢

# Q&A これであつとく使える健康 スポーツサイエンス

## ⑥ 運動が効果的なのは食前？ 食後？



運動後、30分以内の食事が理想

いにかかわらず、無酸素なエネルギーを消費してくれま。運動している時のみにたくさんエネルギーを使っているからですが、運動を続けた後でもたくさんのエネルギーを消費しているのです。運動後、体がいつまでも温かいことを感じるままに実感しているはずだ

うこと、筋肉に損傷が生じた後、回復を早めるためには、運動の後で早くからたんぱく質を摂取して早くから筋肉の再生が早くなるはず。

何れ補食でないでいると次の日に疲労感があつたり、やる気がなくなつたりします。でも食事の後で運動する方が良い場合もあります。例えば、腸内の血中のリントローに運動を取り入れる場合です。

食事の前には運動しなければ脂肪が燃えたり、肌ではありま。結局、体に付いた脂肪を燃やさない状態にさせるのが目的です。運動しないでは、食事の前にかかわらず、しっかりと下半身の筋肉をダイクニクに動かすことが重要です。

エネルギーを消費して約半々使われます。例えばウォーキングのときは軽い運動をしても交感神経が興奮して、血液中にアドレナリンが分泌され、全身の脂肪細胞から遊離脂肪酸が分解して血液中に流れ、動かしている筋肉で脂肪をエネルギーとして使われたい。エネルギーも消費されていく。しかし、運動をするだけでも代謝が上がり、交感神経が興奮して、遊離脂肪酸が血液中に流れ、筋肉にでも脂肪を燃やしてエネルギーを準備する状態になります。

運動後に食事をする。運動の中のグリコーゲンを使ったら、グリコーゲンを消費してしまつたはず。つまり、運動後30分以内に食事を取り始めた方がいいでしょう。運動した後、時間以上も筋を回復させる回復が速く、次の日の運動に支障が出さくならないはず。さらに筋肉を

運動がエネルギーを消費して約半々使われます。例えばウォーキングのときは軽い運動をしても交感神経が興奮して、血液中にアドレナリンが分泌され、全身の脂肪細胞から遊離脂肪酸が分解して血液中に流れ、動かしている筋肉で脂肪をエネルギーとして使われたい。エネルギーも消費されていく。しかし、運動をするだけでも代謝が上がり、交感神経が興奮して、遊離脂肪酸が血液中に流れ、筋肉にでも脂肪を燃やしてエネルギーを準備する状態になります。

運動後に食事をする。運動の中のグリコーゲンを使ったら、グリコーゲンを消費してしまつたはず。つまり、運動後30分以内に食事を取り始めた方がいいでしょう。運動した後、時間以上も筋を回復させる回復が速く、次の日の運動に支障が出さくならないはず。さらに筋肉を