

## 「食後の運動の効果」

みさと健和病院 組織課

### ①糖が脂肪に変わるのを防ぐ！

食事により摂取した糖は、インスリンの働きにより体脂肪として蓄積されますが、（食後30分～1時間程の間に運動をすることによって）糖が体脂肪に変わる前にエネルギー源として使われます。

### ②血糖値の改善や中性脂肪の改善に効果的！

運動をする際には、血中糖分からのエネルギー⇒脂肪からのエネルギー⇒筋肉からのエネルギーの順番でエネルギーが使われます。食後血糖値が上がってきた状態で運動をすることにより、糖がエネルギーとして消費されるため、血糖値の上昇を抑えることができ、余った糖を中性脂肪に変えて体内に溜め込むことを防ぎます。

### ③質の高い運動につながる！

空腹時と比べて集中力が増すため、質の高い効率的な運動につながります。

#### <食後の運動の注意点>

※食事直後は、運動をすることにより胃に行かなくてはいけない血液が筋肉に集中してしまい、消化が悪くなってしまいます。そのため、息切れをしない程度の有酸素運動を食後30分～1時間以内に行うのがおすすめです。

※高血圧や糖尿病など、持病がある場合は必ず医師にご相談ください。

