



# ウォーキング ワンポイントアドバイス④

今回のテーマは「おいしく食べて元気に歩こう！」

ウォーキングと栄養は両輪の関係で、運動だけして食事をおろそかにしてしまうと、水分やエネルギー不足などにより、体調に悪影響を及ぼすこともあります。

**【バランスの取れた食事を朝・昼・夜の3回規則的に食べる】が基本です**

◎毎食、主食・主菜・副菜をそろえる。

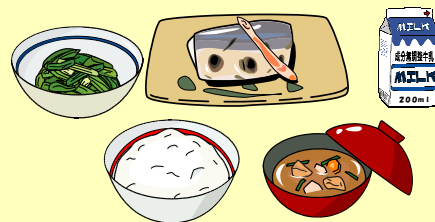
**主食** エネルギーのもととなる「炭水化物」の供給源になります。

**主菜** 肉、魚、大豆製品などを使ったおかずです。

血や肉になり、体をつくる「たんぱく質」の供給源になります。

**副菜** 野菜やきのこ、海藻などを使ったおかずです。

からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとるために、毎食1~2皿程度は食べましょう。



## 食事のポイント



### 【運動前】

#### ◆空腹時のウォーキングは避ける

運動に必要な糖質などのエネルギーが不足していると、筋肉中のたんぱく質が分解されてエネルギーとして使われてしまうため、筋肉量の減少により代謝が悪くなってしまいます。

ダイエットのため食事をとらずに運動するという人がいますが、代謝が悪くなる＝痩せにくい体になるため逆効果です。朝食前にウォーキングを行う方は、水分補給や簡単な栄養補給を行ってから始めましょう。

#### ◆食事直後のウォーキングは避ける

食後すぐは、胃腸は消化のためにエネルギーを必要とし、胃腸への過度な負担を避けるため、少し休んでからウォーキングを始めましょう。脂っこい食事には脂質が多く含まれ、消化に時間がかかるため、ウォーキング前にはお勧めできません。

### 【運動中】

#### ◆脱水とスタミナ切れに注意する

ウォーキング中は、汗をかき体温が上昇するため、必ず水分補給をしてください。のどの渴きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

ウォーキングの効果アップを期待し、空腹の状態で歩き続けることは危険です。途中で疲れて思うように動けなくなったり、筋肉の働きが悪くなったり、低血糖を起こすこともあるので注意が必要です。

ウォーキングを行う際には、気温や距離、運動強度などに合わせ、水分補給のためのマイボトル（水筒など）や、手軽に摂れる携帯食などを準備しましょう。



### 【運動後】

#### ◆からだを相談しながら上手に食べる

疲れを感じにくい「普段のウォーキング」であれば、普段通りの食事で問題ありません。食事の前に運動すると、帰ってくる頃にはお腹がペコペコになってしまう人も多いと思います。「たくさん歩いたからいっぱい食べて大丈夫」とつい食べ過ぎてしまうこともありますので、「食べすぎ」には注意しましょう。

一方、いつもより長い時間、強い強度でウォーキングを行ったときは、エネルギーの補給と疲労回復のため、「糖質」と「たんぱく質」を意識しましょう。しっかり栄養補給をして体を回復させ、次の日に疲労を持ち越さないことや、運動によって傷ついてしまった筋肉の補修をすることが大切です。

