



ダイエット効果を上げるポイント～運動の「前後」に着目～

皆さんは、ダイエットをする際に何に注目しますか？

多くの方がまず気にされるのが「体重」だと思います。しかし、ダイエットにおいては単に体重を減らすだけではなく、筋肉量を維持・増加させることが重要。

そのためには運動が必須となりますが、運動をする際、その「前後」にもポイントがあるのをご存知でしょうか？

そこで今回は運動の「前後」に着目し、ダイエット効果を上げるポイントについてご紹介します。

■運動前

脂肪は、空腹時のほうが消費効率が高まると言われていています。特に**ウォーキング、ジョギング、自転車などの有酸素運動**がおすすです。

ただし、空腹時は血糖値が低下しているため、長時間の運動を行うと、めまいや注意力の低下が起こりやすくなるという問題もあります。

また、強い空腹の場合は不整脈を誘発するとも言われていますので、もし運動の前に空腹を強く感じた場合は、**消化・吸収のよいバナナやゼリー飲料を少量摂るなどしてエネルギーを補給**しましょう。

■運動後

運動をすることで筋肉に負担がかかります。そのあとに**栄養と休養をきちんととることで、筋肉は運動する前よりも量が増える**と言われていています。筋肉量を増やすためには、運動するだけでなく、運動後に筋肉をいかに回復させるかが重要です。

また、運動した後にストレッチを行うと、**疲労回復を促進**することももちろん、**代謝を高める効果**があります。

多くのアスリートが、エネルギー消費の激しい運動や強度の高い運動のあとに、次に挙げるような簡単なもので栄養補給をしていると言われています。

- ・おにぎり、お餅
- ・パン（脂質が少ないあんパン、ジャムパン、レーズンパンなど）
- ・飲み物（果汁100%の柑橘系ジュース、豆乳、乳飲料）
- ・果物（糖質が多いバナナ、ビタミンが多い柑橘類）
- ・その他（カステラ、チーズ、卵など）

このとき、水分補給も忘れずに。その後、たんぱく質やビタミン・ミネラル類もしっかり摂りましょう。

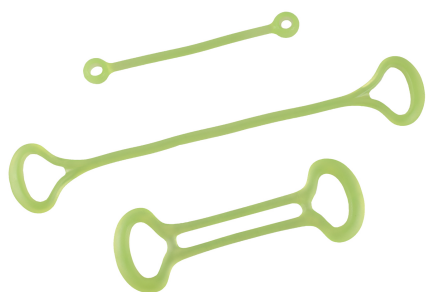
身長と体重がほぼ同じでも見え方に違いが出る理由の一つは、「**脂肪と筋肉の割合・脂肪の付き方**」にあります。

脂肪は筋肉より体積が大きいので、脂肪の割合が多いと膨らんで見えてしまいます。でも、「脂肪と筋肉の割合」は運動などで変えられます。

体重だけを気にするのではなくからだのラインにも着意して、脂肪を適度な量まで減らし、筋肉をつけて引き締まったからだを作りましょう。

今月のおすすめアイテム

筋力アップや全身のストレッチができる ゴム製のエクスパンダー



かんたんで気軽に、すき間時間でエクササイズができます。

筋力アップや脂肪の燃焼、全身のストレッチやパーツのトレーニングをされたい方におすすめです。持ち運びに便利なケースと、運動方法がわかるエクササイズメニュー付き。

本商品には、硬さの異なる「やわらかめ (TS-953)」「ふつう (TS-954)」「かため (TS-955)」の3種類があります。



詳細はこちら

今月のタニタ食堂おすすめレシピ

豚肉のわさび醤油焼き定食～ 543kcal、塩分 2.9g ～



◇栄養ポイント◇

豚ロースをわさび醤油で和風に。豚肉に含まれるビタミンB1が不足すると、糖質をうまく使えずからだののだるさなどの症状が出やすくなるので、上手に摂りましょう

※ごはんは 100g (精白米で 160kcal)

※材料は2人分です

豚肉のわさび醤油焼き

◆材料

○豚ロース肉 100g×2枚 ○塩・こしょう 少々 ○長ねぎ 5cm ○ブロッコリー 1/3株 ○かぼちゃ 100g ○調味料A (ねりわさび 小さじ1、しょうゆ 大さじ1/2)

◆作り方

1. 豚ロースは筋を切って、塩・こしょうをふる。
2. 長ねぎは細く切って冷수에さらし、しらがねぎにする。小房に分けたブロッコリーと一口大に切ったかぼちゃをゆでる。
3. 豚肉をオーブントースターで5～8分焼き、調味料Aを塗る。
4. 器に豚肉を盛ってねぎを飾り、かぼちゃとブロッコリーを添える。

266kcal・1.1g

小松菜と桜えびの炒め物

◆材料

46kcal・0.6g

○小松菜 1/3株 ○キャベツ 2枚 ○桜えび 少々 ○油 小さじ1/2 ○調味料A (みりん 小さじ1、しょうゆ 大さじ1/2、酒 小さじ1) ○水溶き片栗粉 少々

◆作り方

1. 小松菜はざく切りに、キャベツは細切りにする。
2. 鍋に油を熱し、1を加える。
3. 桜えび、調味料Aを加えて、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

柿とこんにゃくの白和え

◆材料

58kcal・0.3g

○木綿豆腐 1/6丁 ○白すりごま 小さじ1 ○こんにゃく 40g ○干しいたけ 1/2枚 ○しいたけの戻し汁 適宜 ○柿 40g ○調味料A (砂糖 小さじ1、しょうゆ 小さじ1)

◆作り方

1. 木綿豆腐は水切りをしてすりばちであたり、ごまを加えて混ぜる。こんにゃくは短冊に切ってゆでる。
2. 干しいたけは水で戻して薄切りに、柿は薄切りにする。
3. こんにゃくと干しいたけを戻し汁と調味料Aで煮て、豆腐で和える。
4. 器に盛り、柿を添える。

大豆もやしのキムチスープ

◆材料

13kcal・0.9g

○白菜キムチ 10g ○長ねぎ 5cm ○中華スープ 300ml ○酒 小さじ1/2 ○大豆もやし 1/8 ○塩・こしょう 少々

◆作り方

1. 白菜キムチは細切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋に中華スープを沸かし、白菜キムチ、長ねぎ、酒を入れて煮る。ひと煮立ちしたら大豆もやしを加え、塩こしょうで味をととのえる。