

保健師だより



第 252 号
2024 年 3 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

今回は運動のタイミングによる効果の違いについてのおはなしです。自分に合った運動を自分に合ったタイミングで継続できるといいですね。5分でも10分でも積み重ねることで実感ができるはずです。



朝

朝の運動は脂肪燃焼効果が高い

目覚めてすぐの時間は交感神経の働きで、運動によるエネルギーの消費量が高く、運動によって食欲を減らす効果と良い睡眠をもたらすことがわかっています。ただし、**目覚めたばかりで身体が運動の準備ができていないので、軽めの運動がおすすめ**です。また、血圧は明け方から早朝にかけて徐々に上がり、夕方から夜にかけて下がることから、**血圧が高い方は早朝の運動は避けましょう**。

お昼休みの短い時間で運動する場合は、昼食後 30 分程してから、歩く、ストレッチするなどの軽い運動がおすすめ。



昼

昼の運動は集中力を高める効果も

日中は交感神経が活発に働いているため、身体が運動する準備ができています。**昼食後に軽い運動をすると頭がすっきりして、仕事への集中力を高められます**。食後は 30 分～1 時間ほど時間をおくと効率よく脂肪燃焼できるようになります。

夕方の運動は筋力や基礎代謝量がアップ

人間の運動能力は、朝よりも夕方の方が高く、運動で使って傷ついた**筋繊維の修復と生成には睡眠時に優位となる副交感神経や、睡眠時に分泌される成長ホルモンの働きが関わっています**。そのため、夕方に運動をすると成長ホルモンの分泌量もふえ、運動後の疲れもとれやすくなります。さらに、夕方に運動すると夜の体温が上がり、熟睡しやすくなります。



夕

就寝前の運動は入眠を妨げるので、遅い時間になり過ぎないようにしましょう。



運動と食事のタイミング



運動直後は食事のとり方に注意

運動直後は栄養の吸収率が高まるため、炭水化物や脂肪の多い食品をとると、脂肪に変わりやすくなります。まずは野菜を食べてから、その後で炭水化物や脂肪をとるようにしましょう。また、たんぱく質をしっかり摂ると筋力が増えて脂肪が燃えやすくなります。

血糖値が高めの方は

食後1時間くらいの運動がおすすめ



血糖値がピークを迎える食後1時間くらいに運動すると、身体を動かすことで筋肉への糖の取り込みを促し、血糖値を下げる効果があります。

※治療中の方は主治医と相談しましょう。