

# あおば新聞

平塚あおば院 新規オープン! ...P1

2024/10/21にラスカ平塚店内にあおばが新規オープンいたします!

一生自分の足で歩く その2... P2・3

ずっと元気であるためには、健康な体を維持することが不可欠。前回に引き続き、ロコモ予防&改善のためのポイントのご紹介です。

運動のための、効果的な食事 ...4

涼しさが増し、運動しやすい季節の秋。今回は運動をより効果的に  
行うための食事の豆知識をお伝えします♪

Pickup Item

## ルテイン+(サプリメント)

ルテインで眼から来る疲労を予防する!

辛い首肩コリ・頭痛・眩暈など、マッサージしても改善しない...その原因は、もしかしたら眼精疲労かもしれません。デジタル機器が普及する現代は、眼を酷使しがち...。眼の防御力を高めて眼精疲労を予防しましょう! 詳細はお気軽にスタッフにお尋ねください!



## 栄養士監修 運動のための、効果的な食事

マラソン選手が走りながら水分補給したり、アスリートが競技終了直後にゼリー飲料を飲んでいる姿を見たことがある人も多いと思います。このような補給行為には理由があり、アスリートが最良のパフォーマンスを維持するためのものです。今回は運動における”効果的な食事”についてお話しします!

### Point.1 運動もダイエットも! 始めはエネルギー補給

運動するうえで最も大切なのがエネルギーです。エネルギーが不足している場合、体は筋肉を分解してエネルギーを補おうとします。これは筋力の低下を招くだけでなく、ダイエットを目的とした運動の場合も逆効果! 何故なら脂肪燃焼を行っているのは筋肉だからです。筋力低下は、痩せにくい体になってしまうのです。スポーツパフォーマンス、そして筋力維持のためにもまずはエネルギー補給しましょう!



### Point.2 運動前後も体を労わる! 補食で不足分を補う

食材の消化時間や、体の消耗具合に合わせて運動前後に食事(補食)を行うことで、体をより適切にサポートできます。例えば、運動前の食事はエネルギー不足の防止に、運動後は速やかな疲労回復におすすめです。

運動前		運動後	
<b>開始前30分以上</b> 糖質が多く、消化吸収の良い食事 バナナ・オレンジなど	<b>開始前30分未満</b> 冷たくない固形物以外の食事 ゼリー飲料、コンスープなど	<b>終了30分以内</b> 可能な限り運動終了30分以内に プロテイン、チーズなど	<b>その日の夕食</b> 疲労回復サポートの為、 肉類、卵類、にんにくなど



### 豆知識 食事後の運動の嬉しいメリット

食事で摂取した糖は、インスリンの働きにより脂肪としてため込まれますが、食事後30分~1時間の間に運動すると糖がエネルギーになり体脂肪になるのを防いでくれます。また、筋肉や脂肪に貯蔵されているエネルギーよりも先に、血液中にある糖分がエネルギーとして使われるため血糖値の上昇を抑える作用も! ちょっと食べ過ぎたなあ...と思った際は、食後に散歩など心掛けてみてください♪

もっと詳しく知りたい♪  
バックNoもコチラ!

あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて /  
栄養・エクササイズ コラム好評配信中!

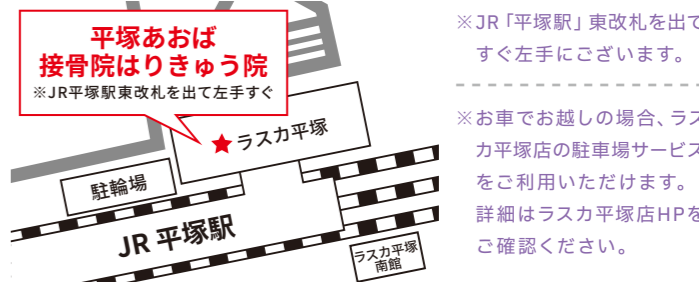
関東エリア:ラスカ平塚店内

## 平塚あおば 接骨院はりきゅう院

2024年  
10月21日(月)  
New Open!!

プレオープンは  
2024年10月17日(木)~  
20日(日)の4日間!

- JR平塚駅 東改札すぐ
- 駐車場無料 サービス有 ※条件有
- 年中無休 ※休館日による



〒254-0034  
神奈川県平塚市宝町1-1 ラスカ平塚店5F  
営業時間/10:00~20:00 定休日/休館日による