

宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？
今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、運動をした後に最適な食事のアドバイスです。

運動後の食事

～ゴールデンタイムにオススメのメニュー～

運動する目的は、健康づくりに限らずスタイルアップやキープ、趣味、競技への参加など人によって様々ですが、頑張った効果を期待する気持ちは皆さん一緒だと思います。運動の効果を向上させるために食事は大切です。特に運動後30分～1時間以内は『ゴールデンタイム』と呼ばれ、食事を意識することで栄養補給が効率的に行われ、疲労回復を早め運動の効果を最大限に引き出すといわれています。

そこで今回は運動後（ゴールデンタイム）にお勧めの食事についてご紹介します。

運動後の食事がなぜ大切なのか？

運動をすると、筋肉や肝臓に蓄えられたグリコーゲン（糖質）がエネルギー源として使われます。また強度の高い運動や長時間の運動をした後はエネルギーを使い果たし、筋肉が損傷している状態になっています。適切なタイミングで失われたエネルギーや栄養素を補給すると、疲労回復や筋肉の修復・合成を早めることにつながり、運動後のからだのリカバリーを効率よく行うことができるのです。

運動後の食事のポイント

★タイミング

運動後30分～1時間以内に食事を摂ることが理想的と言われています。できるだけ早く食事をしたほうが効果的ですが、運動直後は消化機能が低下している可能性があるため、消化の良いものを選ぶことが大切です。また運動後の疲労や夏バテなどで食欲がわかず、食事ができない場合もあるでしょう。その場合は、おにぎりや牛乳、バナナ、ゼリー飲料など手軽に摂れ、消化吸収の良い食品でエネルギーやたんぱく質などの栄養を補給し、2時間以内にバランスの取れた食事を摂るのがお勧めです。

★特に摂りたい栄養素と補食に適した食品例

①糖質（炭水化物）

運動中に消費したエネルギーを補給し、筋肉や肝臓に蓄えるためのグリコーゲンを回復させます。また、エネルギー不足による筋たんぱく質の分解を抑制してくれます。



例 ご飯（おにぎり）、パン（サンドイッチ）、麺類など主食となるもの
主食のほか、バナナや干し芋、ゼリー飲料、果汁100%

オレンジジュースもお勧めです。

※血糖値の急上昇が気になる方は、食物繊維を多く含む食材、たんぱく質、少量の脂質と一緒にとるなど工夫してみましょう。精製された白っぽい食材より玄米などの茶色い食材を選ぶことも血糖値の上昇を緩やかにする手段として有効です。

②たんぱく質

運動によって損傷した筋肉の修復や合成に使われます。エネルギー不足の状態では、筋肉を作る材料ではなくエネルギー源として使われてしまうので糖質と一緒にとるのが効果的です。

例 卵類（ゆで卵）、大豆製品（豆乳・大豆バー）、肉類（サラダチキン）、魚類（魚肉ソーセージ）など主菜となるもの。乳・乳製品（牛乳・ヨーグルト）など



③ビタミン類

糖質やたんぱく質を効率よく分解してエネルギーを取り出す、筋肉の修復・合成や疲労回復を促進する役割を持っています。ビタミン類が多く含まれる食品には緑黄色野菜や果物、肉類、魚類、乳・乳製品、種実類などがあります。

例 野菜（野菜ジュース、プチトマト、スティック野菜、スムージー）果物（バナナ、カットフルーツ、100%果汁オレンジジュース）

※肉、魚、乳製品は②たんぱく質を参照。

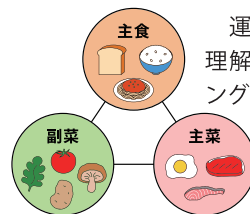
④水分・ミネラル類

汗をかくことで失われた水分やミネラル類を補い脱水症状や筋肉の痙攣、熱中症などを防ぎます。水分は運動前、運動中のこまめな補給に加え、運動後も十分に摂取しましょう。

長時間や大量に汗をかくほどの運動をした場合は、水分と同時にナトリウムやカリウムなどのミネラル類も失われています。そんな時には塩分やミネラル類を含むスポーツドリンクやミネラルウォーターでの水分補給がお勧めです。ただしスポーツドリンクには糖分も多く含まれているので摂りすぎには注意しましょう。カフェインが多く含まれている飲み物（緑茶・コーヒー・紅茶など）は利尿作用が高いため運動中や運動後の水分補給にはあまり適していません。できれば水か、カフェインが少なく利尿効果の穏やかな麦茶やほうじ茶を選びましょう。また、冷たすぎると胃腸に負担がかかりますので、5～15℃程度を目安に！



食事をする際には、ミネラル類が豊富な野菜やキノコ類・海藻類などを副菜として、糖質（主食）やたんぱく質（主菜）と一緒に摂りましょう。



運動後のからだの変化を理解して食事の内容やタイミングを見直し、補食を上手に摂ることができれば、運動の効果の向上や健康づくりのサポートにつながります。補食を摂るときは、消化しやすくするためにもよく噛んで食べましょう。また次の食事に負担にならない物、量を選び、食事は『主食+主菜+副菜』の揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。



●ガパオおにぎらず●



材料（2人分）

- ・ごはん:300g
- ・海苔:2枚
- ・卵:2個
- ・鶏ひき肉:100g
- ・玉ねぎ:20g
- ・パプリカ(赤):20g
- ・冷凍枝豆(可食部):20g
- ・にんにく:小1片
- ・酒:小さじ1
- ・しょうゆ:小さじ2
- ・オイスターソース:小さじ1
- ・砂糖:小さじ1
- ・植物油:小さじ2

- ① 玉ねぎ・パプリカはみじん切り。枝豆はさやから出しておく。
- ② フライパンに植物油の半量とおろしたにんにくを入れて火にかけ、ひき肉の色が変わるまで炒める。続けて玉ねぎを加え炒め、透明になってきたらパプリカと枝豆も炒めて、Aを水分が飛ぶまで炒りつける。
- ③ 別のフライパンに残りの植物油をして、目玉焼きを作る。両面中までよく火を通す。蒸し焼き。
- ④ ラップの上に焼き海苔1枚を乗せ、1人分150gの半量のごはんを四角くのせる。その上に②の具、目玉焼き、ごはんの順に乗せていく。
- ⑤ 海苔の角をラップで引っ張りながら、前後左右たたんで包む。少しなじませてからラップごと半分に切る。

手軽に作り置いて、運動後すぐ食べられるおにぎりはオススメ！

★エネルギー回復（ごはん）

★筋肉修復と新しい筋肉の合成
（たんぱく質＝肉・魚・卵・大豆製品・乳）

★疲労回復（ビタミン・ミネラル＝野菜）

栄養成分表示（1人分当り）

エネルギー 465kcal たんぱく質 18.1g
炭水化物 60.4g 食塩相当量 1.2g

●文・レシピ・写真:栄養士みやまえ応援団

●参考資料:

◎Glico Power production MAGAZINE

「食事からコンディションを整える不足しやすい栄養素とその補い方」

◎タニタマガジン

◎運動と食欲「アスリートのためのコンディション調整に向けて」