

“食べる×動く”で健康づくり

暑さも落ち着き、運動を始めるのに適した季節になりました。
熱中症や寒さによるケガのリスクの少ないこの時期に冬に向けて
体力をつけましょう。

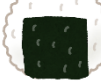
運動前後の食事や運動のおすすめ頻度や時間について紹介します。

かのやの
食べて育む
知恵袋
2025.10



運動前後の食事

運動と食事はセットで考えることが大切です。

運動前	運動	運動後
エネルギー補給が目的	運動前後 でコップ 1～2杯 	疲労回復と筋肉修復が目的
炭水化物   		たんぱく質・炭水化物・野菜・果物    

運動のおすすめ頻度

無理のない時間と回数で始めましょう。

運動の内容	日	月	火	水	木	金	土	主な効果・理由
有酸素運動 (週3～5回)			1回 30分～1時間 週150分以上					心肺機能の向上、脂肪燃焼、 血流改善、ストレス解消
筋トレ(週2～3回)			筋肉を休める日を作り 全身をバランスよく筋トレ					基礎代謝アップ、姿勢改善、 けが予防、骨密度維持
ストレッチ (毎日でも)			朝・夜5～10分程度					柔軟性維持、肩こり・腰痛予防 リラックス効果

運動におすすめの時間

おすすめ① 朝6～9時ごろ 	運動	軽いウォーキング・ストレッチ・ヨガなど
	メリット	・朝日を浴びることで体内時計が整う ・代謝が上がり、1日を元気に過ごせる ・空気がすがすがしく気持ちがいい
	注意点	・朝食前の運動は低血糖になりやすいので、バナナや 水分を少しとってから行う ・朝は肌寒いので、軽く体を温めてからスタートする
おすすめ② 夕方～夜(16～19時ごろ)	運動	ジョギング・筋トレ・サイクリングなど
	メリット	・体温が高く、筋肉や関節が動きやすい ・パフォーマンスが上がり、けがをしにくい ・ストレス解消や睡眠の質向上にも◎
	注意点	・食事直後は避け、食後1～2時間あけてから行う ・夜遅い運動は体が興奮して眠りにくくなることもある ので注意する