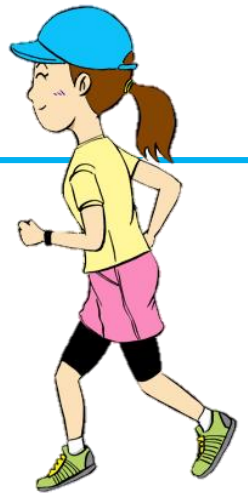


いつトレーニングすればいいの？

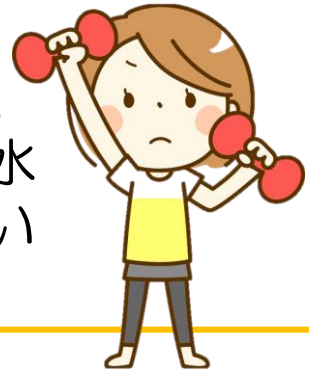
★有酸素運動は食前★

食前に運動をすると、基礎代謝が活発になり、食事で摂った栄養素を吸収する過程で発生するエネルギーが、通常より多く消費されます。また、**空腹時の有酸素運動**は、食事からのエネルギーがほとんどないので、体脂肪が分解されてエネルギーになります。



★無酸素運動は食後★

なぜなら、**脂肪の合成**を促すインシュリンの分泌を**抑制**するからです。特に、**食後1時間**経ってからの**筋力トレーニング**は、食事で摂った炭水化物や脂肪がエネルギーに分解されやすくなり、体脂肪のたまりにくい環境を作り出してくれるのです。



POINT

- ・時間帯でいうと心肺機能やホルモン分泌が活発で、エネルギー代謝がよい**夕方**。
- ・**食後30分**の運動は控えましょう。
- ・**朝**の運動は基礎代謝を高める効果が期待できるのですが、**血管が収縮**しているので、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなってしまうため、あまり推奨されていません。また、**夜**の運動は、交感神経を活性化させ、**睡眠の妨げ**となる場合があります。