

# 問題の答え

## ■問題1

答え) **運動前が正解!**

体を動かすとエネルギーが使われ、血糖値が下がります。空腹のまま運動を続けると、消費するエネルギーが不足し、低血糖気味になります。そうすると、体内では、肝臓がブドウ糖を作るために筋肉を分解し始めます。せっかく筋肉を作ろうと運動をしているにもかかわらず、筋肉が壊れていくという本末転倒な状態が起こるのです。こうした状態を起こさないためにも、運動する30分から1時間前に、おにぎり1個でもいいので、軽くおなかに食べ物を入れておく必要があります。

## ■問題2

答え) ジョギング・ウォーキングの場合、隣の人と会話ができるくらいの強度で、20~30分がおすすめです。まとめて時間が取れない方は10分を数回に分けて実施でも効果があります。

## ■問題3

答え) 身体の一部だけ脂肪を取ることはできません。なぜなら、脂肪を燃焼させるためには、有酸素運動をして脂肪をエネルギーとして使わなければいけません。「体の一部の脂肪だけをエネルギーとして使って、ほかの部分の脂肪は残しておく」といった器用なことはできないのです。



いかがでしたか? 正しい知識を持って安全で効果的な運動ができるようにこれからも情報を発信していきますので楽しみに!