

## 健康の知識(大人の方向け)

### 「運動中も筋肉は破壊されている！」

vol.09

2019.年5月



運動前に時間がなかつたり、ダイエットを目的として食事を摂らずに運動する方も多いのではないでしょうか？

運動をしていくことで筋肉は損傷と修復を繰り返し、運動を始める前よりも筋力が向上する「超回復」が起こります。

しかし、運動で使用するエネルギー(糖質)、筋肉の材料(たんぱく質)を摂らずに運動を行うと、自分の身体の筋肉を分解して運動のエネルギーに変えてしまう状態が起きてしまうのです。

したがって、食事を摂らずに運動をしてしまうと筋肉損傷のダメージがより大きくなり、筋肉の回復を遅らせてしまい「超回復」が起こりにくくなってしまいます。

それを防ぐために運動前には糖質、たんぱく質の摂取をおススメします。通常の食事であれば、消化の時間も考え、運動前2時間半から3時間前に済ませるようにしましょう！

忙しくなかなか食事時間のメドが立たない方は、バナナとプロテインなどで補う方法をおススメします。

