

健康通信 4 月号



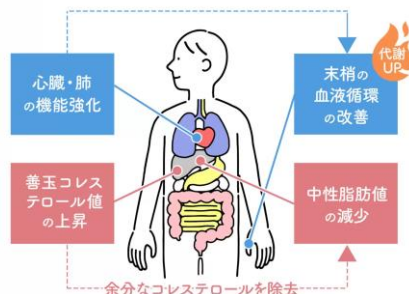
■効果的な運動を楽しく始めましょう。

4月はいろんなところにフレッシュが溢れ、ワクワクドキドキの顔を見ていると、こちらもうきうきしてきます。元気いっぱい小学生、緊張してる新社会人、みんな頑張り！と心の中でエールを送っています。草木も花が咲き、新芽が出て（花粉症の方にはつらい季節ですが）ウォーキングにも最適な季節です。自分のペースで、楽しく、活き活き運動を続けましょう。

★有酸素運動のタイミング

健康維持や体力増強を目的として有酸素運動を始めるなら食後がおすすめです。そこで、有酸素運動の効果的なタイミングとしては、食後 1～1.5 時間ほど経ってからが良いでしょう。なぜなら、食事をしてから、血糖値がピークになるのは 1～1.5 時間後といわ

有酸素運動で起きる体内の変化



れているからです。このときに軽い運動をすることで、食後の高い血糖値や中性脂肪値を抑えることが期待できます。食事をした直後は本来消化のために血液が胃に集中しますが、すぐに運動してしまうと血液が筋肉に集中してしまい、消化不良をまねく可能性があります。食後すぐの運動は消化の妨げになるので、1～1.5 時間程度の間隔をあけてから運動するようにしましょう。運動の程度は、会話が出来るくらい、息切れしない程度の運動を目安に、楽しんで続けることが大切です。1 日 15 分～60 分、週 3～5 日を目標に、無理のない自分のペースで始めましょう。

有酸素運動も無酸素運動も

無理のないペースで継続しよう

運動をはじめると多くの人が早く結果を出そうとしますが、体に負担をかけすぎるとケガのリスクを高めてしまいます。体力や年齢、運動の目的によって適切なペースは異なるので、とくにこれまで運動の機会がなかった方は無理をせず、少しずつペースや負荷を上げていきましょう。運動は習慣化し、継続して行うのが健康にとって大切です。



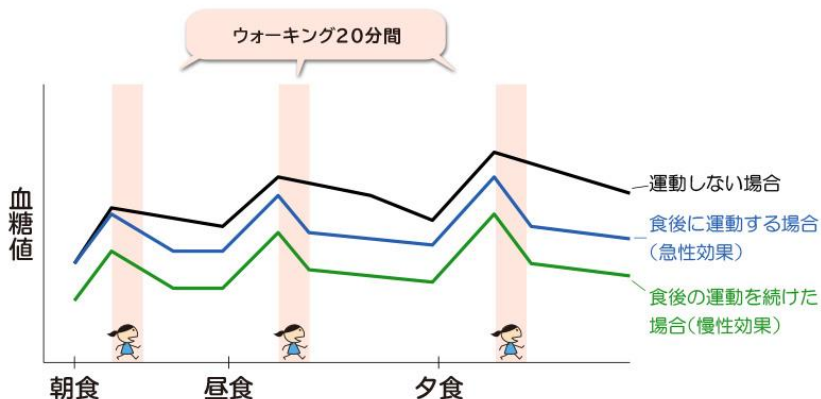
また、無酸素運動は有酸素運動よりも筋肉への負荷が高いためより注意が必要です。ウォーミングアップ不足にならないよう、特に高血圧疾患の方は十分に注意してください。筋肉を痛めてしまう可能性や、運動後の心臓発作（狭心症や心筋梗塞）や急激な血圧上昇などのリスクを伴う場合があります。十分なウォーミングアップを行い、ご自身の健康状態を確認してから行いましょう。

■無酸素運動の注意点

有酸素運動に比べて運動時は急に酸素が足りなくなったり、血圧が上がったりと、やり方を誤ると健康を阻害してしまう可能性もあります。



そのため、ウォーミングアップを行い心拍数を安定させてから行ったり、血圧管理を行なった上で、まずは軽強度の無酸素運動から始める必要があります。

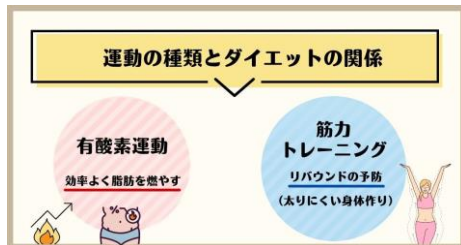


〈糖尿病対策の運動には積み重ねの効果がある〉

食後に 20 分間のウォーキングを行うことで、食事で上がった血糖値を下げることができます（急性効果）。それを毎日続けると、積み重ねの効果として、普段や食後の血糖値を抑えられるようになります（慢性効果）。

慶應大学・田畑尚吾氏の資料より作成（日経 Goody 参照）

★運動をより効果的に！目標や目的に合った順番で運動しよう！



蓄積して、後から行うランニングやサイクリングなどの有酸素運動で身体を痛めてしまう可能性があるので注意して行いましょう。

体力をつけたい場合は、有酸素運動を先に行なってから、無酸素運動



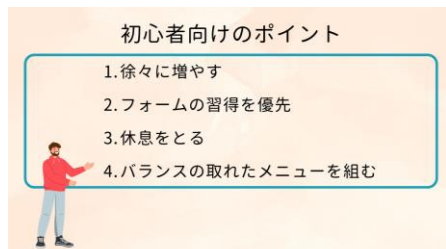
ダイエットしたい場合は、無酸素運動を先に行ってから、有酸素運動を行いましょう。無酸素運動（筋トレ）を行うことで、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには脂肪を燃焼させる効果があります。先に無酸素運動を行ない成長ホルモンを分泌させることで、脂肪の燃焼効果がUPします。ただし、筋トレをやりすぎると疲労が



をしましょう。先に有酸素運動を行うことで、心拍数を上げられます。心拍数が上がると、脂肪の燃焼効果を高められます。ダイエットしつつ、筋肉量を維持したり、増やしたりするのも効果的です。また、先に有酸素運動をすることで、多量の酸素を体内に取り込んだ状態で筋トレでき、効率よく筋肉を鍛えられます。体力をつけたい方は、心拍数を意識しながら、先に有酸素運動を行いましょう。

★トレーニングボリュームを意識して筋肉を成長させよう

皆さんトレーニングボリュームという言葉を知っていますか？トレーニングボリュームとは、筋トレや運動における総負荷量（どれだけの運動をしたか）を表す指標です。筋肉の成長やダイエットの成果に関わる重要な要素だと言われています。「マシンの重量を増やさないと筋肉は



大きくならないの？」とよく質問を頂きます。もちろん重量を上げることで筋肥大を目指すことは可能ですが、必ずしも重量を上げるだけが方法ではありません。トレーニングボリューム=重量×回数×セット数です。この計算式から分かるように、回数やセット数を増やすことで重量を増やさなくても筋肉を

大きくできるという事です。急な重量UPは筋肉への負担が大きいため、けがのリスクを伴います。まずはいつも重さで回数かセット数を増やす取り組みをしてみてください。

理学療法士 奥村 大地



高たんぱく！腸活！旨辛巾着

【材料】2人前

- ・油揚げ 2枚 ・納豆 1P ・キムチ 50g
- ・長いも 50g ・プロセスチーズ 2個
- ・長ネギ 1/4本 ・乾燥パスタ 1本

【作り方】

- ①油揚げはキッチンペーパーで軽く押さえて、余分な油分を除く。（よりあっさりがよい場合は熱湯をかけて油抜きを）
- ②皮をむいた長いもとチーズはさいの目に切る。長ネギ、キムチは粗みじん切りにする。
- ③ボールに納豆と付属のたれ、②をいれ混ぜる。（付属のたれがない場合はめんつゆ等で代用を）
- ④油揚げの口を開き、③を4等分にして詰める。
- ⑤パスタを油揚げの幅に折り、中身が出ないように口を止める。（爪楊枝の代わりです、食べる時に外さず食べられます！少し端が硬いので口に刺さらないように気を付けて。）
- ⑥軽く押さえて平らにし、フライパンでこんがり焼いて出来上がり。

発酵食品たっぷりて腸活！内側からデトックスです

手羽元と春キャベツのスープ煮

【材料】2人前

- ・手羽元 6本 ・春キャベツ 200g
- ・長ネギ 1/2本 ・しめじ 1/2株
- ・にんにく 1かけ ・生姜 1/2かけ
- ・ごま油 小匙1 ・酒 大匙1 ・塩麴 大匙1.5
- ・水 250cc ・塩コショウ 少々

【作り方】

- ①手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩こうじを揉み込み、冷蔵庫で30分～1時間ほど置く。
- ②にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③キャベツはざく切り、長ネギは斜め切りにし、しめじは小房に分ける。
- ④鍋にごま油を熱し、②をいれ香りがたったら①（漬け込んだ塩麴もすべて）と水、酒を入れ煮る。
- ⑤ひと煮立ちしたら灰汁を取り、③を入れ、蓋をしてさらに弱火で30分～1時間ほど煮る。
- ⑥塩コショウで味を調え出来上がり。器に盛りつけた後、あればあらびきコショウを振りかける。

春は冬にため込んだ不要な物を排出し、解毒する季節です。旬の野菜で身体をリフレッシュしましょう