

SDC Nutrition News

運動の秋がやってきました!

vol.13

夏の暑さが和らぎ、運動しやすい気候になりました。

秋は基礎代謝が上がりやすく、運動をすることで体脂肪が燃焼されやすくなり、ダイエットにも効果的です。

今回は、秋のゴールデンタイムについて紹介します!

運動後の栄養補給のゴールデンタイム

運動終了後から30分～1時間以内

タンパク質や炭水化物を補給することで筋肉の回復や成長を効率的に促せる時間帯です。

運動に最適な時期・時間のゴールデンタイム

運動に最適な時間帯：夕方

夕方は体温が上がりやすくなり、運動することで熟睡にもつながります。

また、寝ている間に分泌される成長ホルモンも増加し、疲労回復を助ける効果があります。

～おすすめの運動～

ウォーキング

・気軽に始められるので、秋の紅葉を楽しみながら無理なく続けられます

消費カロリー(30分):約100～150kcal



エアロバイク

当院のジム棟には様々な種類の運動器具があり、患者様は無料で利用可能です!

消費カロリー・負荷低強度(30分):120kcal

※50kgの方の場合



～運動に必要な栄養素～



タンパク質



秋鮭・秋刀魚



旬を迎える魚には、良質なタンパク質やDHA・EPAが多く生活習慣病予防や疲労回復効果が期待できます。



ビタミン



きのこ・かぼちゃ・りんご

ビタミンは、免疫力アップやエネルギー代謝促進・腸内環境を整える役割があります。



SALUTORY
CENTRAL