

## Wellset 12月号表紙 Quiz の問題

# 運動するときに適切な食べ方をしているのは A さん？ それとも B さん？

### A さん

ダイエットのため会社帰りにスポーツジムへ。帰宅後の夕食はサラダをたっぷり！



### B さん

会社帰り 30分ほどウォーキング。歩く前に卵サンドを食べ、帰宅後はおかず中心の食事をとる。



## Wellset 12月号表紙 Quiz の答え

### B さん

運動後のたんぱく質摂取は大切です。しかし、運動量に比べてとりすぎてしまうと脂肪になってしまうので注意！

### ダイエット中も糖質とたんぱく質は3食とる

たんぱく質はとりだめができないので、1日3食とることが大切です。また食事を抜くなど糖質が少なすぎると、筋肉を構成するたんぱく質が分解され、糖に変えられます。

筋肉が減ると、代謝が落ち、やせにくい体になってしまいます。

ダイエット中も食事を抜いたりせず、栄養バランスのとれた食事を3食とりましょう。

### 運動後は早めに栄養補給を

昼食から時間が経っているときは、運動前に糖質+たんぱく質の補食をとっておきましょう。運動の1時間ほど前までにたんぱく質をとるのが理想的。

運動後は筋肉の合成を促進するため、早めに食事をとりましょう。おかずは低脂肪・高たんぱく質の食品（魚、鶏肉、大豆など）を野菜と一緒に食べるのがおすすめ。ダイエット中ならご飯の量に気をつけて。

