

## 北農健保

北農 太郎 様

北海道農業団体健康保険組合

### ★★減る脂プログラムについて★★

このたびは運動アンケートにお答えいただきありがとうございました。早速北農さんの運動状況をみさせていただきました。現在は週2日バレーボールをされているようですね。今回運動アンケートの中で、「体重を5kg落とす！」とのことで、私からのアドバイスが参考になれば…と思います。

「筋力トレーニング&ストレッチングにチャレンジしてみましよう！」…筋力トレーニングと言うと重いウエイトを持ったり、マシンを使って行うのが想像されがちですが、特別な器具がなくても手軽にできるものもあります（資料を同封しますので参考にしてください）筋力トレーニングの最大のメリットは「筋肉を鍛えることで基礎代謝（「人間の生命維持に必要なエネルギー消費」）が高まる」、つまり**太りにくい体をつくる**ことができるのです。年齢が高くなるとそんなに食べていないのに太ってくるのは基礎代謝が落ちてきた証拠です。基礎代謝は筋肉量に比例しますので、続けることで減量にも効果的なのです！！また、筋力トレーニング&ストレッチングはちょっとした時間でもできますので、バレーボールがお休みの日の「テレビを見ながら」or「就寝前」にチャレンジしてみましようね。

また、減量を成功させるために運動と食事についても考えてみましよう。北農さんは夜運動する（仕事が終わってから）パターン多いのでしょうか？その場合まずは昼食でしっかりエネルギーを補給しておきましよう。そして夕食は運動前と後に分けて食べることが理想です。運動の1時間前に食べるのが可能なら、おにぎりやオレンジジュースなどの糖質やビタミンを補給して（時間がなければ消化吸収の早いゼリータイプの栄養補助食品などを利用してOKです）、その分夕食のご飯の量を減らしましよう。運動後は油っこいものを控え疲労回復に役立つ野菜や果物を多く摂るようにしましよう。運動後のからだは代謝が高まりエネルギーも栄養素も吸収されやすくなっていますし、就寝までの時間が短いため、食べ過ぎると体脂肪もつきやすくなりますヨ！

私からのアドバイスですが、参考になりましたでしょうか！？運動不足や加齢により、太りやすくやせにくい体になってきます。だからこそ定期的な運動習慣を身につけることが大事になってきます！！頑張ってくださいね。今後運動を進めるうえで何かありましたら、お気軽にご相談ください。



TEL : 011-261-3274  
FAX : 011-261-4505  
Eメール : suisin@hokunoukenpo.or.jp

健康推進部健康推進課 運動トレーナー ○○○○