

# サカエ薬局だより



前はダイエットにおける食事についての基本を紹介しましたが、今回は運動について、特に「いつ運動すれば効果的なダイエットにつながるのか？」を考えてみたいと思います。

ダイエットに効果的な時間帯等、せっかく運動するのなら、より効果を期待したいですね。

## 時間帯別の効果的な運動について

**○まずは朝** 朝から体を動かすと、血行が促進され基礎代謝が上がり、カロリーを消費しやすくなります。血液が脳に行き渡り、活性化します。集中力がアップし、仕事や勉強、家事のパフォーマンスが上がります。体も軽くなり気分もすっきりするので、朝から活動的になりなります。

**○次に夕方** 運動のパフォーマンスが1番上がるのは夕方といわれています。1日を通して、体温が高くなる16時ごろに運動するのがベストだそうです。体温が高くなりカロリーを消費しやすくなるため、ダイエット効果が期待できます。さらに、夕方の運動は質の良い睡眠にもつながります。寝る前に体の中の温度（深部体温）が下がると、眠りが深くなります。そのため、夕方の運動で体温を上げておくことが重要です。適度な疲労感を得るために有酸素運動がおすすめです。

## 運動を避けるべき時間帯について

**朝起きてすぐ** 体はまだ完全に目覚めていません。無理に運動すると体に負担がかかってしまいます。朝起きて1時間以上経ってから運動するようにしましょう。

この時、急に激しい運動するのではなく、ストレッチなどで丁寧に体をほぐしてから運動してください。また、人の体は寝ている間に水分もエネルギーも消費しています。運動する前に水分と朝食をとっておきましょう。



**食事の前** 空腹の状態では激しい運動をすると、血糖値の低下により貧血やめまい、集中力が下がる可能性があります。普段の生活でもお腹がすくと仕事に集中できないといった経験があるかもしれません。運動する前にも同じことが言えます。空腹の状態ではエネルギーに変わりやすい糖質（おにぎりやバナナなど）を食べてから運動しましょう。



**食事直後** 食事直後は食べ物を消化するため、胃に血液が集まります。胃に集まるはずの血液が運動することにより、筋肉に集まるので消化不良を起こす場合があります。ただ食後の運動はデメリットだけではなくありません。血糖の上昇を抑えたり、中性脂肪の改善に効果があります。体の負担を少なくしてダイエット効果を期待する場合は以下の点に気をつけて運動するのがおすすめです。

1. 食事直後と激しい運動は避ける
2. 食後30分～1時間あけてから運動する
3. 有酸素運動をする

**寝る前** 寝る前に運動すると目がさえて寝つけなくなってしまう。

先にも記述しましたが体の中の温度（深部体温）は日中の活動している時間帯に上がり、夜、深部体温が下がることで眠くなります。そのため、寝る前の運動により深部体温が上がると眠れなくなってしまう。汗をかくような激しい運動は寝る3時間前には終わらせましょう。反対にストレッチのように体をほぐす程度の運動ならリラックス効果があるため、寝る前に行うと質の良い睡眠につながります。運動の効果は時間帯に左右されます。体に負担をかけないように、無理のない範囲で行いましょう！音楽をかけたりテレビを見ながらやると楽しく続けられるのではないのでしょうか？

薬の相談がいつでもできる専属の

# かかりつけ薬剤師は、 もうお決まりですか？

担当薬剤師を  
ご指名頂ける  
制度です。

POINT  
01

毎回、同じ薬剤師が担当  
しますので、安心して相談が  
できるようになります。

担当薬剤師が不在の場合は、他の薬剤師が対応致します。

POINT  
02

薬のことはもちろん、  
サプリメント・健康食品  
についても相談できます。

POINT  
03

緊急時は、夜間・休日を  
問わず、24時間電話での  
ご相談が可能です。

直ぐに電話に出られない場合は、必ず折り返しを致します。



かかりつけ薬剤師の設定には同意書に署名をして頂く必要がございます。詳しくは薬局スタッフまでお問い合わせ下さい。

## 2袋買うと3袋目無料キャンペーン

FDA CE  
米国 FDA 証明 CE マーク  
FDA・CE 認証  
世界標準のハイクオリティ

COVID-19  
2019-nCoV  
NOVEL CORONAVIRUS

大好評につき  
継続決定!!

三層立体構造

# 高品質マスク

10  
枚入り

お知らせ

サカエ薬局グループ各店ではコロナ医療用  
抗原検査キットの販売を行っております。  
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。  
また、無料検査につきましては岡山県のホーム  
ページにてご確認ください。尚、在庫状況に  
よっては対応しかねる場合がございます。

サカエ薬局グループ各店にて、  
お買い求めください。

詳しくは、薬剤師にお尋ねください。 ¥1,000円(税込)

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585