

元気に運動するための食事のコツ

BMI、知っていますか？

BMIとは、身長と体重の比率から算出される肥満度を表す体格の数値です。まずは自分の体格を知ることが大切です。あなたはどこにあてはまるかな？

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。



	やせ	ふつう	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~25.0未満	25.0以上
50~64歳	20.0未満	20.0~25.0未満	25.0以上
65歳以上	21.5未満	21.5~25.0未満	25.0以上

出典【日本人の食事摂取基準(2020年版)】

自分に必要なエネルギー量は？

右の表は、1日に必要なエネルギー量です。

1日中あまり動かない人はこれよりも少なく、逆にたくさん動く人はより多くのエネルギーが必要になります。自分に必要なエネルギーをしっかりとって、適正体重を維持しましょう。

	男性	女性
30~49歳	2,700kcal	2,050kcal
50~64歳	2,600kcal	1,950kcal
65~74歳	2,400kcal	1,850kcal
75歳以上	2,100kcal	1,650kcal

出典【日本人の食事摂取基準(2020年版)】

運動と食事

楽しく運動するためには、運動前後の食事のとり方が大切です。

運動前

しっかりした食事は少なくとも2時間程度前に。運動時のエネルギー源になる糖質を多く含むものをとりましょう。

控えたいもの

脂質の多いもの

→消化に時間がかかり、胃に負担がかかります。

いも類・炭酸飲料など

→腸内ガスが発生しやすいです。



運動後

運動後は、筋肉へのエネルギーを補充するための糖質や、傷ついた細胞を修復させるたんぱく質をとりましょう。

一緒にレモンや梅などに含まれるクエン酸をとると、効果的♪

