

運動と食事

レシピ集「ピカットくんのとっておきレシピ」～おいしく食べて楽しく運動～

適度な運動を心がけることは健康づくりの第一歩ですが、普段の食事から摂る栄養素も大切です。

普段の食事とあわせて、運動前後に体が必要としている栄養素をしっかり摂取することで、運動効果をより高めることができます。

厚別区では、「ピカットくんのとっておきレシピ～おいしく食べて楽しく運動～」を作成しました。ウォーキングマップとあわせてぜひ活用してください。

レシピ集は厚別保健センターで配布しているほか、区のホームページからもダウンロードすることができます。

🔍



ノルディックウォーキング

厚別区ノルディックウォーキングマップ

ノルディックウォーキングはポールを使うことにより、一般的なウォーキングと比較して脚・腰の負担が少ないほか、エネルギー消費率が20%程度上昇するため、心肺機能の向上やメタボの予防などにより効果的と言われています。

厚別区では、「厚別区ノルディックウォーキングマップ」を作成しています。レベルアップしてみたい方はぜひチャレンジしてみましょう。厚別保健センターではポールの無料貸出も行っています。

🔍



◆お問合せ先／厚別保健センター TEL 011-895-1881

手軽にたんぱく質アップ！～おいしく食べて楽しく運動～

[運動と食事]

ウォーキングの効果を上げて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取りましょう。

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取りましょう。

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♪



たんぱく質は元気に運動するために大切な栄養素でもあります。備蓄しておける缶詰や冷凍食品などを活用し、手軽にたんぱく質アップできるレシピをご紹介します。

※厚別区のホームページでレシピを動画で見ることができます。

🔍

運動後におすすめ

かんたん豆花・ジンジャーシロップかけ

[1人分の栄養価] エネルギー/185kcal たんぱく質/5.2g

[材料/2人分]

絹ごし豆腐…小1パック(約150g) ジンジャーシロップ
お好みの煮豆…大さじ1程度 果物缶詰のシロップ…約90g
フルーツミックス缶詰…1缶 A はちみつ…小さじ2
(総内容量227g・固形量139g) B しょうが汁…小さじ1
お好みの果物…適量

[作り方]

①Aの材料を合わせてよく混ぜ、ジンジャーシロップを作る。
②器に絹ごし豆腐を平たくすくい入れ、煮豆、フルーツ類を豆腐の上のせて、ジンジャーシロップをかける。

<ポイント>

- ★お豆腐はなめらかでやわらかなつるんとした口触りのものを選びましょう。
- ★作る前に果物缶詰を冷蔵庫でよく冷やしておきましょう。

<アレンジ>

- ★ほかにも…煮豆+きな粉+黒みつの組み合わせもオススメです。
- ★寒い時には…お豆腐とジンジャーシロップを温め煮豆やあずき缶をトッピング。身体が温まるスイーツに変身します。

