

# 栄養課だより 秋号

2025年10月  
村上記念病院  
栄養課 発行

## 「運動効果を高める食べ方のコツ！」



朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。秋と言えば「スポーツの秋」「食欲の秋」などと言われます。体を動かすことと、おいしいものを食べることは、どちらも健康作りにつながります。特に病気の予防や回復には、運動と食事の両方が大切です。そこで今回は、運動に役立つ食べ方について紹介していきます。



### 運動前はエネルギーを満タンに！

空腹のまま運動をすると、力が出にくく、疲れやすくなります。また、足りないエネルギーを補うために筋肉を消耗したり、ケガや低血糖の原因にもなります。運動する前は、すばやくエネルギーになる炭水化物がおススメ。

#### ポイント【炭水化物中心】



例)  
・朝の散歩前にバナナ1本  
・運動前に小さなおにぎり  
・カステラ、オレンジジュースなど

#### ガス欠だと



筋肉消耗



ケガ



低血糖

#### 注意

運動が1時間を超える場合にエネルギー補給を！短時間であれば水分補給だけでOK！



### 運動後は栄養の補給を！

運動をしたあとは、使ったエネルギーと筋肉を回復させるための食事が大切です。たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)と炭水化物を一緒にとることで体の回復が早まります。運動後なるべく速やかに摂ることもポイントです。



#### 【炭水化物+タンパク質】



例)

・鮭おにぎり、豚まん、カステラ、乳製品、など



### 水分補給を忘れずに！

涼しくなると、つい水分をとる量が減りがちです。しかし、体の水分は季節に関係なく失われています。汗だけでなく、呼吸や尿などでも1日に約2リットルもの水分が出ていきます。運動をするときはもちろん、普段の生活でも、こまめな水分補給がとても大切です。

#### 【水分補給のポイント】

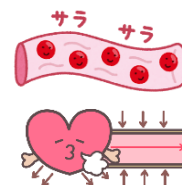
- ・のどが渇く前に少しずつ飲もう
- ・目安は、1回にコップ半分～1杯ほど(100～150ml)
- ・一度にたくさん飲むより、こまめに飲む



1杯100～150ml

#### 【水分補給のメリット】

- ・血液がサラサラに流れやすくなる
- ・血圧の安定や便秘の予防にもつながる
- ・疲れにくく、運動の効果を高める



## 今号の行事食



7月19日

### 【土用の丑の日】

暑い夏を元気に乗り切れるよう、土用の丑の日にちなみ鰻ごはんを提供しました



鰻ごはん／すき焼き／和風サラダ／清汁

8月28日

### 【開設記念】

開設79周年を迎えました。地域の皆さまへ感謝を込めて特別食を提供しました。これからも皆さまの健康を食で支えてまいります。



梅しらすご飯／鯛の塩焼き／芋炊き風  
絹皮なすのマリネ／紅白ゼリー

9月15日

### 【敬老の日】

敬老の日をお祝いして、感謝の気持ちを込めた行事食を提供しました。これからも元気でお過ごしください。



赤飯／五色寄せ揚げ  
里芋と大根の旨煮  
キャベツののり和え



10月16日

### 【西条祭り】

西条がにぎわうお祭りの季節です。伝統ある西条祭りの活気にあやかって、少しでも元気を感じていただけたら嬉しいです。



赤飯／鯛の塩焼き  
卵とじ煮  
紅白なます



最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2026年1月の予定です。

どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課