

有酸素運動+代謝をサポートする食材で

体脂肪燃烧!

ついた脂肪は、
食事制限だけでは
減らせません。

1週間で
合計150分~300分
を目指そう!

【運動する時間の目安】

開始~20分⇒ブドウ糖燃烧、
20分⇒脂肪燃烧
1日合計20分でも効果的

【水分補給も忘れずに】

運動前と運動中の水分補給
(15分おきに)

- ・・・酸素の血中の運搬能力を
高め、脂肪燃烧促進!



【呼吸が苦しくない 運動を】

- 呼吸が苦しくなる運動
(無酸素運動)
⇒⇒⇒**血糖**を燃やす
- 軽く息があがる運動
(有酸素運動)
⇒⇒⇒**脂肪**を燃やす



代謝をサポートする食材で
燃烧効果UPに期待!

脂肪は、細胞内の
ミトコンドリアで
燃烧します



ラム肉

効く成分: L-カルニチン
(脂肪を筋肉へ運び
燃烧させる)



唐辛子

効く成分: カプサイシン
(交感神経を刺激して
エネルギー代謝促進)



生姜

効く成分: ジンゲロール
(血行を促進、体内での
熱産生高める)



青魚

効く成分: DHA・EPA
(褐色脂肪細胞の増加
や活性化促進)



緑茶

効く成分: カテキン、カフェイン
(脂肪燃烧を促進)

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

コーヒー



日本で最初に飲んだ人は、18世紀後半~19世紀初頭、長崎の出島でオランダ人と交流のあった通詞(通訳)や役人だそう。文献上では狂歌師・大田蜀山人が【「カウヒイ」飲んだ】との記録が残っています。当時の日本人にはコーヒーの苦みになじめず、普及しなかったそうです。

コーヒーに含まれるカフェインには、交感神経を刺激して脂肪分解を促進する作用があり、また、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸は、肝臓での脂質代謝を促進し、脂肪肝や肝臓がんリスクを低減させるという研究結果も発表されています。運動する30分前に飲むことで、運動中の脂肪燃烧効果に期待がもてます。コーヒーの飲みすぎは、利尿作用による脱水などを引き起こす恐れがありますので、1日3倍程度を目安に、飲みすぎにはご注意ください。

マサバ、カサツキ、サマ、マガサ、鰹、鯖、鰯、平目、イナ、ハ、ワラギ、ハ、マサ、赤貝
10月の旬: 茗荷、菊、キャベツ、唐辛子、白菜、せり、ワサビ、なす、ほうれん草、ごぼう、玉ねぎ、栗、大豆、米
里芋、長芋、椎茸、松茸、舞茸、ごま、そば、さくら、りんご、なし、ぶどう、あけび、かりん

発行: 東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

