

お願 いします③ よろ つが参加

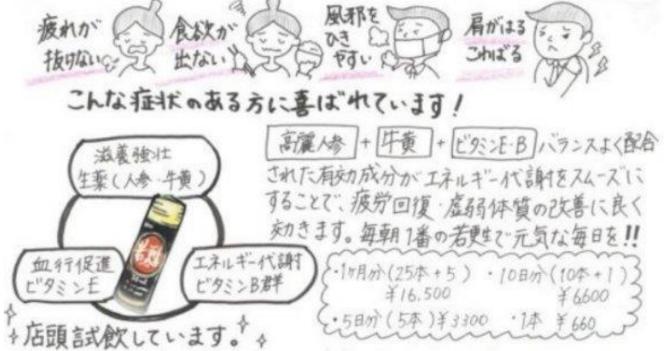
九日には 家の中 皆樣 エンザ 主 7" 残 頑 わ た て冬を元 1) た 張ろうと思いますい 12 でもできる軽い筋ト が な 一ヶ月 7" 5 おかやまマラソンに **h**\ 流 II ") 風 行 手 那 は冬だからこそ 今 登 気 洗 年七早 绿 3顷 販 売 うが いも 者 7-

ちょっと一言 0

:

Ø

はスタッフ



ゆずりは薬局 青江店

営業時間 ☆お気軽にお越しください☆

9:00~19:00/水 9:00~17:00/土 月・火・木・金 9:00~12:30

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL: 086-221-2355 FAX: 086-221-2350

ゆずりは健康コラム ~運動後の食事について~

運動後の食事は、からだの回復とパフォーマンス向上において非常に重要な役割を果たします。強度の高い運動や長時間の運動後のからだはエネルギーを使い果たし、筋肉が損傷している状態です。このタイミングで適切な栄養素を摂取することで、疲労回復や筋肉の成長を促進し、からだのリカバリーを早めることができます。今回は特に重要な栄養素を3つ紹介します。

①糖質

運動中に消費されたエネルギーを補充するために、糖質は欠かせません。運動後30分以内に糖質を摂取すると効率よくエネルギーを補充できます。

例:おにぎり、サンドイッチ、バナナ、ゼリー飲料など

②タンパク質

運動によって損傷した筋肉を修復するためにたんぱく質が必要です。たんぱく質は運動後45分以内の摂取が有効で、糖質とたんぱく質を一緒に摂取するとより効果的です。

例:鶏肉(サラダチキンなど)などの肉類、魚類、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐などの豆類、ゆで卵など

(3)水分

汗をかくことで失われた水分やミネラルを補うことも重要です。水分補給を怠ると脱水症状や筋肉のけいれんなどからだに悪影響を与えるリスクがあるため、運動後だけでなく、運動前や運動中もこまめな水分補給が大切です。からだは1度に大量の水を吸収できないので、1回200mlくらいを目安にし、こまめに(15~20分毎)摂取しましょう。

ルギール レディ

8~し対」のためのレバコール8の女性に嬉い成分を配合

- 養酸
- · 鉄分
- ・ビタミンB君羊
- ・ビタシンE
- ・カツオ肝臓エキス

おやすみ前にも安心のカフェイン不便用!!
レバコール以と比べるとさっぱりとした。 味わいです。



2季入(250ml×2) 4.970円 4季入(250ml×4) 8.970円

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付け ております。 お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス: info@yuzuriha-mj.jp TEL: 086-221-2355