

これってどうなの？

食事の疑問に栄養士が答えます！

医療法人術徳会霧島整形外科病院

栄養便り 2026年 9月号

一問一答

シリーズ⑩

本日のお題



術後の経過もいいし季節的にも運動しやすい時期、
ダイエットのために運動だ！



ちょっと待った！

もちろん運動は健康で文化的な生活を維持するために行って頂くのは大賛成！でも**食欲が乱れたまま**運動を始めると、余計に食欲が乱れて**ダイエットにとっては逆効果**かも・・・？

いつも空腹感と戦っている、いつも食べ物の事を考えてしまう、甘い物が辞められない等、食に関してお悩みがある方は



食欲が乱れているサイン！

食欲は生活習慣とも深く関わっています。運動を始める前に、まずは以下の2つができているかの確認を。

① 十分な睡眠時間がとれている



時間は人によってそれぞれ。翌朝のすっきり感、日中の眠気が出ない睡眠時間を知りましょう

② 3食食事がとれている



運動するという事は身体の中のエネルギーを消費するため、エネルギー不足だと運動した後に食欲が暴走します

そんな当たり前の事じゃなくてもっと画期的な方法を教えてよ、
と思ったアナタにこそ見直して欲しい内容です。

当たり前の事が実行しにくい現代社会、新しい事を始めてみる前に
まずは基本から見直してみませんか？

