

# DrダイエットSignal

平成29年4月号 No.18

いつもご利用ありがとうございます。

4月になりました。今年も4か月経過しましたが年始に掲げた目標は達成できていますでしょうか？

仕事や生活でも大きな変化がある時期です。新たに何かを始めるにも非常に良いタイミングです。

Let's Try!!

## 長距離ランナー必見！～カーボローディング～

カーボローディングは走るためのエネルギー源となるグリコーゲンを筋肉中に最大限に蓄積するための特別な食事法で、レース中のガス欠防止に有効とされています。その方法には「古典的」な方法とそれをもとにアレンジされた「改良型」の方法の2種類あります。今回は「改良型」について紹介します。

改良型のカーボローディングとはオールアウトや低糖質食の期間がなく、「レース3日前から高糖質食をとる」という方法です。この方法ならリスクが少なく、効果的にグリコーゲンを体内に貯めることができるため、現在多くのランナーに採用されています。実際、4時間以上かかるランナーは、長丁場になるため、カーボローディングはとても有効といえるでしょう。具体的にはレース3日前から（日曜日がレースなら木曜日から）ごはんやパン、めん類ばかりの食事にします。もちろん、肉や魚、野菜のおかずは不要。イメージでは、ファミリーレストランにある「かやくごはん+うどんセット」。こんな食事がカーボローディングの典型的メニューといってよいでしょう。その他、おにぎり、スパゲティ、菓子パン、雑煮、など好みのものを組み合わせましょう。

現在のカーボ・ローディングの例

大会（試合）日を基準とした時期	運動量	食事	備考
約1週間前～4日前	減らす	通常（混合食）	体内グリコーゲンを維持
3日前	減らす	高炭水化物	体内グリコーゲンを蓄積
2日前～前日	減らす・休む	高炭水化物	体内グリコーゲンを蓄積



## サボり癖解消～運動を続けるポイント～

1. 楽しんで続けられる運動を選ぶ  
まず、好きなものでなければ続きません。どんな運動や身体活動が好きなのか、続けるにはいつ、どの位やるのがよいのかを明確にしましょう。
2. 納得できるゴールを決める  
週5日毎回1時間歩く必要はありません。できる範囲で考えるようにしましょう。少し頑張れば出来るくらいの計画を立てることが重要です。
3. 毎日やらなければならないと考えない  
運動を「しなければならないこと」としてしまうと、失敗する危険が高まります。気分改善のためにする1つの方法として意識しましょう。
4. 運動を妨げるものを明確にする  
運動が出来ないのなら、何故出来ないのか考えてみましょう。運動を妨げるものが何か判明すれば、それを解決する方法を見出せます。
5. 失敗しても気にしない  
どんな小さな一歩も目標に向えたなら自分の功績として評価しましょう。「出来た」「出来ない」といった白黒分けをする考え方はやめましょう。運動を1日さぼってしまっても、次の日から再開すればよいのです。



- 【Dr.ダイエット会員】
- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo 月4回…12,000円(税抜)
  - ・ホテルセトレススポーツクラブVivo 月8回…22,000円(税抜)
  - ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園 月12回…30,000円(税抜)
  - ・1回体験可能(有料)
  - ・Bears大日 スポーツクラブVivo
  - ・Vivo Bearsi 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
  - ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)