

運動は

食前



食後



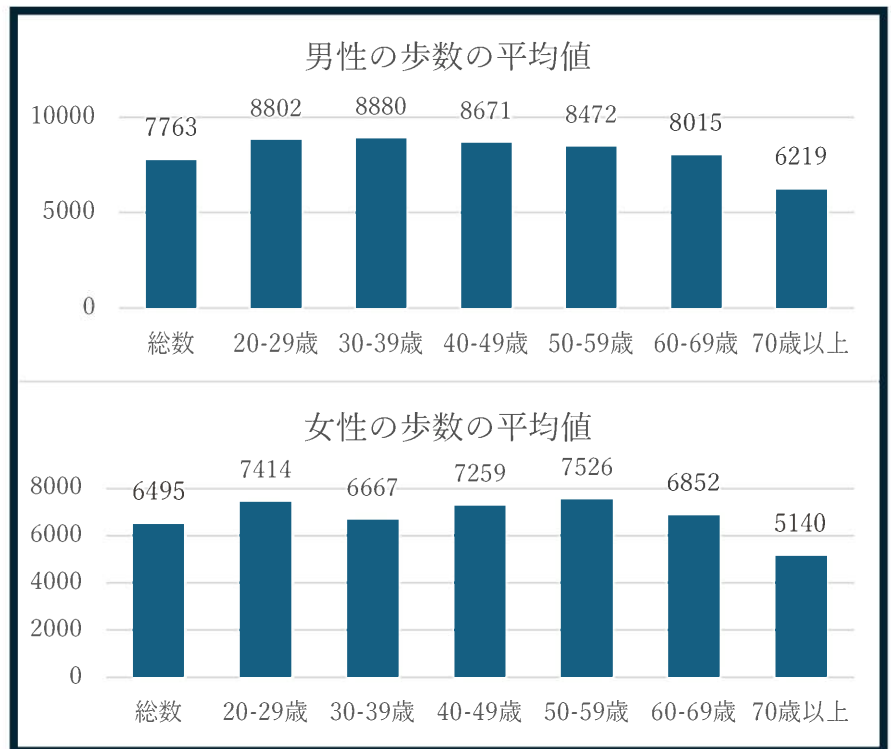
どっち？

皆さん運動をしていますか？最近では健康のために少しでも歩いている人が多くなってきている印象があります。国民健康づくり運動のために作られた健康日本 21 では毎日成人男女は 8000 歩、高齢者男女は 6000 歩といった目標が定められています。厚生労働省は国民健康・栄養調査結果の概要にて、令和 6 年の成人一日当たりの平均歩数を発表しており、結果は**男性：7763 歩・女性：6495 歩**でした。男性も女性も一番多く歩いている年齢は 40 代でそれ以上は年を経るにつれて減少していました。

なぜ女性のほうが少ない？

身体活動の状況を見ると、どの年代でも 1 日の歩数において男性よりも低い傾向が見られます。

理由としては、女性は妊娠、出産、育児などの女性特有の要因に加え、現状では介護の負担など身体活動が低下する社会的要因、家事や仕事の自動化、交通手段の発達などの生活習慣の変化があげられます。この点から歩数を増やす取り組みとしてスマートフォンなどの健康ツールを活用し家事や趣味を通じて歩数を増やすことが推奨されています。



厚生労働省 HP： 令和 6 年国民健康・栄養調査結果の概要 参照

平均以上歩けていましたか？

平均は目標には届いていないもののどの年代でも 5000 歩以上は歩いていることがわかりました。

最近ではウォーキングする方も多いのではないのでしょうか？仕事終わりやお風呂に入る前、休日などタイミングは様々ですね。その中でもご飯を食べる前と食べた後のどちらで運動をしていますか？なんとなく世間では食べる前に運動をしたほうが良いと聞きますが、今回はなぜ食べる前がいいのか、食後の運動はよくないのか両方のメリット、デメリットをまとめてみました。

食前に運動するメリット



脂肪の利用率アップ

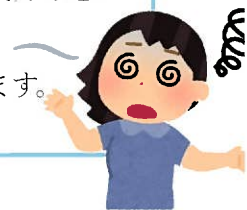
空腹状態での運動は、運動中の脂肪酸利用率が高くなるという研究があります。特に運動した時に、一日を通して脂肪が使われる量(脂肪酸酸化量)が高かったという報告もあります。また、運動後に食事をするすることで摂った栄養が筋肉に使われやすくなります。その結果、脂肪が蓄積しにくい体になります。

食前に運動するデメリット

低血糖のリスク

空腹状態で筋トレなど高強度運動を行うと、体がエネルギー不足に陥り、めまいや疲労を感じたり、低血糖気味になったりする人もいるため、体質によっては注意が必要です。

また、脂肪だけでなく筋肉もエネルギー源にしてしまうため筋肉はつきにくくなります。



食後に運動するメリット

食後の高血糖を抑える効果

食後に運動を行うと、食事後の急激な血糖値の上昇(食後高血糖)を抑える効果があります。また、食後に筋トレや高強度運動を行うと、力が出しやすかったり筋肉の分解を抑えやすかったりするため、質の高いトレーニングがしやすいという利点もあります。食前の運動と比べて、血糖値が安定している状態での運動になるので安全性が高くなっています。



食後に運動するデメリット

消化不良の可能性

食後すぐに激しい運動をすると、消化が妨げられたり、胃もたれ、不快感を起こしたりする人もいます。特にランニング・高強度トレーニング・激しい筋トレは食後すぐに行うのは体への負担が大きく体調不良になりやすいです。また、脂肪を燃やすという観点では劣る可能性があり、空腹運動と比べて脂肪酸の利用が少なかったという報告もあります。



結局食前と食後どっちがおすすすめなの？

食前も食後もそれぞれメリット、デメリットがあることがわかりました。

以上のことから食前、食後どっちがおすすすめなのかは、自分が結果的にどうなりたいのかで変わってきます。自分がどれに当てはまるのか照らし合わせてみてください！

脂肪を燃やしたい人

起床直後(空腹時)がおすすすめです。前日の夕食から時間が経っている起床直後は脂肪燃焼がとてもされやすいです。

ウォーキングやジョギングを20～30分ほど行うのが、脂肪燃焼を促すひとつの方法です。

食後がおすすすめです。食事でエネルギーを供給してから筋トレを行うため、質の高いトレーニングが可能です。筋肉の回復・合成が促されやすくなります。

食後60～90分程度で消化を妨げずかつエネルギーが十分にある状態でトレーニングができます。

筋力を上げたい人

血糖値の上昇を防ぎたい人

食後がおすすすめです。食後は、食事からとった糖質が血液中に取り込まれ、早ければ食後30分～1時間ほどで血糖が上がり始めることが知られています。

このタイミングで体を動かすことで筋肉がエネルギーとして糖を使いやすくなり、血糖の上昇が緩やかになる働きが期待できます。

注意したいポイント



どのタイミングで運動しても継続性がなにより重要になってきます！無理なく続けられる運動にしましょう！



食前運動を選ぶなら、強度に気を付けましょう！
軽め～中強度、有酸素中心にしましょう。
運動後の良質な朝食で体をしっかり回復させるのが大切です！



食後運動を選ぶなら、消化に配慮しましょう！
食後30分～90分程度を目安にし、無理せず動ける負荷で継続しましょう！

参照：厚生労働省 HP/糖尿病専門管理栄養士そねまるのブログ

Brise 2025.6.6 記事/NASH マガジン/フィットネスダイアリーほか