

うまく脂肪燃焼してダイエット

めざせ！健康ゆんたんざ

新しい年を迎えましたが、どうお過ごしですか？

年末年始は飲み食い続きで体が重い…ダイエットしなきゃ…と考えている方も少なくないのでは？そんな方にとっておきの方法を教えます！！

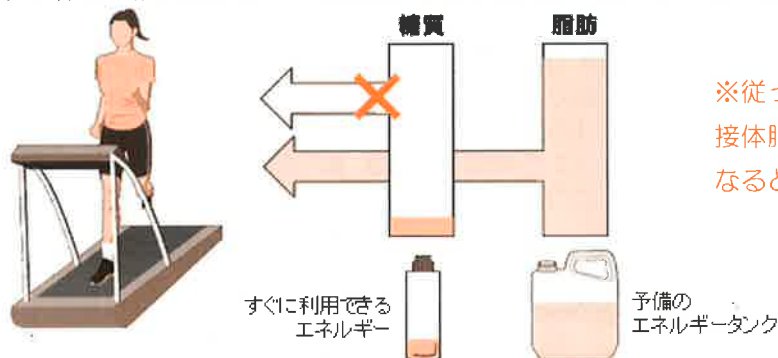
～空腹時の運動とダイエット効果～

ダイエットをするときは、消費エネルギーを増やすための運動が欠かせません！しかし、同じ運動を行うにしてもタイミングによって効果は異なります。

実は脂肪を燃焼させるために最も効果があるのは空腹時の運動なのです。これからその理由と注意点について解説したいと思います。

～空腹時の運動は脂肪燃焼に効果的～

食事をしてから時間が経つと、血液中の糖分の量（血糖値）が下がり、それを脳が感知する事で空腹感が生まれてきます。この時、運動によってさらに血糖を消費しようとする、人体は予備のエネルギーである体脂肪を利用して足りない分を補おうとします。



※従って、空腹時に運動すると直接体脂肪を燃焼させる効果が高くなるというわけです。

糖質が足りない時は、脂肪を分解してエネルギーを生み出します

しかし、空腹時に運動するという事は、それだけ体に負担をかける行為でもあります。空腹時に運動する際の注意点が以下のとおりです。

～空腹時に運動する際の注意点～

- ①ウォーキングなど強度の低い運動を行うようにしましょう。
 - ②運動前にしっかり水分補給しましょう。
 - ③糖尿病など治療中の方は、食後30分～60分後に運動しましょう。
- ※糖尿病の方が空腹時に運動すると、低血糖をおこしてしまいます。

※個人個人に合った無理のないダイエットを選択していきましょう～

読谷村役場 1階健康環境課 ☎982-9211

参加費無料！

犬のしつけ教室を開催します！

楽しい犬との生活ですが、こんな心配はありませんか？

- ・犬の鳴き声が隣の人に迷惑をかけていないか心配
- ・咬み癖があり、いつか事故がおきないか心配
- ・飼い犬ともっと良い信頼関係を築きたい！！



読谷村では、飼い主と犬とのより良い関係を作るお手伝いをするため、しつけ教室を開催します。これから新たな関係を築くきっかけとして参加してみませんか？

日 時：2月24日（日）14時～16時 ※雨天の場合は中止となります。

場 所：健康増進センター隣広場

参加人数：50人まで（健康環境課へ予約をして下さい。）

講 師：東江 常雄（日本警察犬協会琉球支部 警察犬囃話訓練士、PD二等公認訓練士）

参加条件：狂犬病予防法に基づく犬の登録を行っていること。

※犬のフンの始末は飼い主で行って下さい。

お問い合わせ：読谷村役場 1階健康環境課 ☎982-9214