

# 健康な体は「運動」と「食事」で!!

運動と食事は密接に関わっています。運動前は糖質を消化の良い形で摂らないとエネルギー不足となり運動効果が減少します。エネルギー源が枯渇した状態で体を動かし始めると、たんぱく質を分解し、エネルギーとして利用することになります。たんぱく質は本来、体をつくるために必要なもののので、エネルギーとして利用してしまうと筋肉量の減少など健康への影響が懸念されます。さらに、運動後は筋肉の回復・成長のため糖質とタンパク質をセットで、栄養素の吸収率が上がりやすく、エネルギーの回復や筋肉細胞の修復効率がアップする運動後30分～1時間以内に摂るのが効果的です。

## 運動前の食事

ご飯、うどん、バナナなど、消化の良い糖質が中心。脂質は控えめに!!

**POINT** 消化不良や脇腹痛の原因になるため、脂質など消化に時間がかかるものを摂取した時は2～3時間は空ける



## 運動後の食事

糖質(おにぎり、パン)とタンパク質(牛乳、ヨーグルト、肉、魚)を一緒に摂る。

## 普段の食事意識したいこと

### ★バランス

主食・主菜・副菜を揃え、ビタミン・ミネラルも意識する(一汁三菜+牛乳・果物)。

### ★筋肉のため

エネルギー不足は筋肉の分解を招くため、過度な糖質制限を行わない。

### ★水分補給

水や麦茶などでこまめに水分を補給する。大量の汗をかいた場合はスポーツドリンクも。

### ★食べる順番

野菜から先に食べると血糖値の急上昇を抑え、糖の吸収が穏やかになる。



# かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック かわさき区を歩きますか?

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力を併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

このブックは川崎区役所、かわさききたテラスで入手できます →



# しっかり美味しくエネルギー補給を!!

殿町エリア(キングスカイフロント)は健康・医療・福祉、環境などに関わる企業・研究機関・大学などの教育機関も多いので、体に良く、しっかりエネルギー補充や筋力回復ができる美味しい飲食店もたくさんあります。ウォーキング・ランニング・サイクリングの前に皆さんもしっかりエネルギー摂取して存分に楽しみましょう!!

1



### 171 殿町食堂

殿町3-25-13 川崎生命科学・環境研究センター(LISE)1F  
木のぬくもりに包まれたスペースで、和漢素材や発酵調味料を取り入れた「何となく調子がいい」が日常になる“体と心が喜ぶ定食”が味わえます。週替わりの肉・魚が選べる定食がおすすです。  
●営業時間:平日 11:30~13:30



2



### 171 BULL'S

殿町3-5-10 (国道409号線沿い)  
美味しいステーキを低価格でいただけるお店。「1ポンドステーキ」や「ヒレステーキ」は是非食べていただきたい一品!! 日替わりランチもおすすです。  
●営業時間:ランチ 11:00~14:00/ディナー 17:30~22:00  
●定休日:月曜日・第1火曜日



3



### 171 Blue Village

殿町3-9-9「ビジネスヴィレッジ川崎」1F  
ビジネス旅館「ビジネスヴィレッジ川崎」の1Fにあるレストラン。ランチは宿泊者以外の方も味わえます。おすすは健康を考えた真心たっぷりの日替わり家庭料理。ボリューム満点です。  
●営業時間:ランチ 平日11:00~14:00

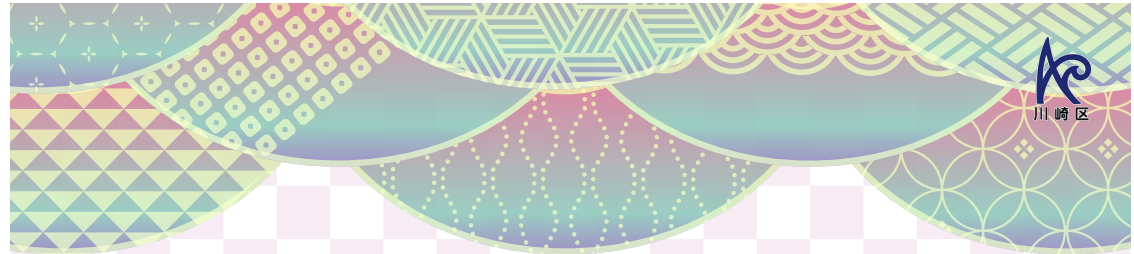


4



### 171 粋に味わうMISOCAのとき

殿町2-6-23 (国道409号線沿い)  
厳選された国産蕎麦の実を使用したお料理が味わえます。「せいろそば」などはもちろん「殿町プリン」などのスイーツも充実。ご飯ものとのセットはボリューム満点です。  
●営業時間:11:30~20:30 ●定休日:日曜日・祝日



# 川崎ディスカバーウォーク 川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!

～浮島エリア編～



川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

●発行 NPO法人ファンズアスリートクラブ  
●制作 ファンズスポーツクラブ川崎  
●問い合わせ ファンズスポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォーク 🔍 検索