



機能訓練指導員

運動の栄養と
体の変化を
わかりやすく解説!

運動効果を**最大化**する 栄養タイミング

～動く・食べるをつなげると身体は変わる～



その運動、もったいないかもしれません。

運動と栄養の“タイミング”を知ることで、リハビリや日常の活動の効果を
しっかり引き出すことができます。

今日からできるポイントを、わかりやすくお伝えします!



栄養士

運動効果を高める食事と
栄養のポイントをお伝え!



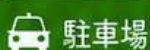
日時 2026年 **9**月 **7**日(月)
15:00～16:00 (開場 14:45)



会場 特別養護老人ホーム 友愛荘
地域交流スペース



対象 どなたでもご参加いただけます



駐車場 あり

機能訓練指導員 × 栄養士 が合同でお伝えします!

機能訓練指導員

運動の効果と体の変化を
わかりやすく解説!



栄養士

運動効果を高める食事と
栄養のポイントをお伝え!



運動と食事のベストタイミング!

運動前 (30～60分前)

動くためのエネルギー補給

(例) バナナ・おにぎり半分・ゼリー飲料 など



運動後 (30～60分以内)

もっとも大切なゴールデンタイム!
たんぱく質+エネルギーをしっかり補給

(例) 牛乳・ヨーグルト・プロテイン・食事 など



寝る前 (必要な方)

筋肉の維持のために軽く補給

(例) 牛乳・ヨーグルト・チーズ など



小さな積み重ねが
大きな変化に
つながります!

こんな方におすすめ!

- ✓ リハビリの効果をもっと高めたい方
- ✓ 筋力や体力を維持・向上したい方
- ✓ 食事量が少なく心配な方
- ✓ 日々の食事の工夫を知りたい方

参加するとわかること!

- 運動効果を高める栄養タイミング
- 体づくりに必要な栄養の基礎知識
- 高齢者に多い食事の課題と工夫
- 今日から実践できる具体的なコツ



皆さまのご参加を
スタッフ一同お待ちしております!

お申込み・
お問い合わせ



お電話または窓口にてお申込みください

042-785-5626

友愛荘

住所: 町田市南大谷3-41-1

受付時間: 9:00～17:00