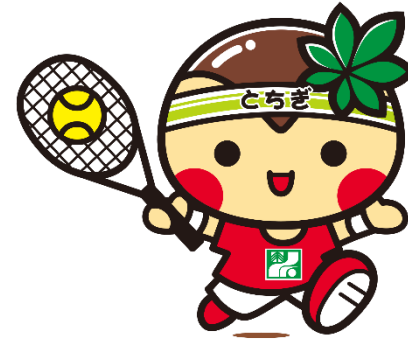


**答え**

**食前**



**運動の際に最初に使われるエネルギーは糖質であり、糖質が不足すると脂質が使われます。**

**つまり、食前の糖質が少ない時間に運動をすれば、**

**脂質を燃焼させるまでの時間が短縮でき、短時間で**

**効率的に体脂肪を減らすことができます。**