

スポーツをする時の効果的な間食は??

①練習前

体内の血糖値を上昇させ、エネルギー補給に関与する糖質を中心とした食品を補給しましょう。
消化に時間がかかる脂質を多く含む食品の摂取は避けましょう。

糖質を多く含む食品の例

おにぎり バナナ
カステラ あんパン
果汁 100%ジュース

②練習後

エネルギーが減り、筋肉も疲労し傷ついている状態です。この時、いかに早くエネルギー源の糖質と筋肉の材料となるたんぱく質を補給するかが、体づくりや疲労回復のポイントになります。
できるだけ早く（練習後 30 分以内）、糖質を多く含む食品と、たんぱく質を多く含む食品を組み合わせで摂りましよう。

たんぱく質
を多く含む食品の例

牛乳
ヨーグルト
チーズ

※ただし、補食を食べて家で夕食を食べないようでは意味がありません。バランスを大切に！

間食のタイミングは運動の前後や、前の食事から 3 時間以上空いてしまうような時と覚えておきたい。運動前に 1 時間以上の時間がある場合は、糖質の補給をメインに考え、おにぎり・肉まん・サンドイッチなどを食べ、あまり時間がないときはバナナなどの果物を食べよう。

運動後は消費した糖質だけでなく、タンパク質やビタミン・ミネラル類を多く含む、ヨーグルトや果物などの食品を選ぶようにしよう。



強い体を作る食生活

明日につなげる食事計画

補食

集中力と疲労回復は補食のとり方で左右される！補食は練習前後に正しくとりましょう

補食 ここがポイント

練習前後の補食の役割

1. エネルギーの補給
2. 集中力を高める
3. 疲労回復の促進

補食を上手にとるための注意点

1. エネルギー源となる炭水化物の多いものをとる
2. 食事で補いきれないビタミン、ミネラルの豊富なものをとる
3. 運動の1～2時間前、または運動直後にするのが理想。
量は練習と夕食に支障をきたさない程度に

タイミングと量を考え、食べ過ぎには注意！

“補食”という言葉をご存知ですか？スポーツをする人にとって、補食は必要不可欠です。練習の前後などに食べることで、朝・昼・夕の3食だけでは補いきれない、1日に必要な栄養素を得ることができます。練習前に食べれば、脳に栄養を補給し、集中力を高める効果が狙えます。練習後であれば、疲労回復を早めることができるので、必ず食べるようにしましょう。

また、補食はタイミングと量が大事。運動の1～2時間前、または運動直後のどちらかに、あんパン1個とオレンジジュース1本(200ml)程度の量を食べることで、その効果を最大限に発揮します。「食べ過ぎてしまって夕食がとれない」ことのないように、軽くエネルギーを補給した後は、家に帰って夕食をとるように心がけましょう！

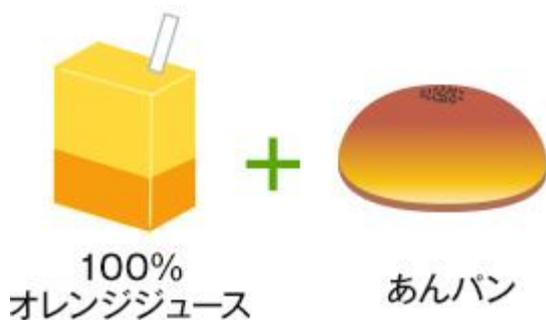
in コンビニ 補食 3パターン

補食に何を選べばいいのか、迷ってしまう人は多いはず。基本的に、おにぎりなどの炭水化物が多いものがおすすめ。消化に時間がかかるものは極力控えましょう。

コンビニなどで手軽に手に入れられる商品のなかで、補食としておすすめのもの、控えたほうがいいものに分けてご紹介します。効果的な補食選びの参考にしてください。

① 練習開始までに1時間以上ある場合

あんパンと100%オレンジジュース、おにぎり野菜ジュースのように、炭水化物とビタミンやミネラルの豊富なジュース(水分)をとりましょう。



② 練習開始までに1時間を切る場合

パンなどの固形物よりも吸収の早いゼリー飲料やスポーツドリンクなどがおすすめです。水分と一緒にバナナを食べるのも効果的です。



ゼリー飲料

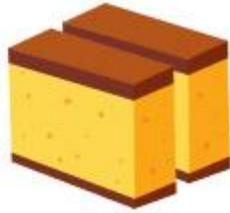
3 練習後に

練習後すぐに補食をとれば、疲労回復を早めることができます。

カステラと飲むヨーグルト、肉まんとお茶のように、炭水化物と水分をとるといいでしょう。



ヨーグルト
ドリンク

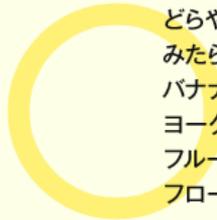


カステラ

補食の正しい選び方

<おすすめ補食>

おにぎり
肉まん
あんまん
カステラ
ぶどうパン
あんパン
ジャムパン

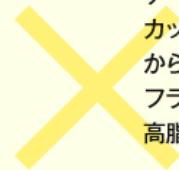


どらやき
みたらし団子
バナナ
ヨーグルト
フルーツゼリー
フローズンヨーグルト

炭水化物やビタミン・ミネラルが多いもの

<控えたほうが良い補食>

サンドイッチ
アメリカンドッグ
カレーまん
デニッシュパン
蒸しケーキパン
カレーパン



ケーキ
カップラーメン
から揚げ
フライドポテト
高脂肪アイスクリーム

消化に時間がかかってしまうもの

強い体を作る食生活

明日につなげる食事計画

試合

日々の練習をムダにしないために！**試合前日・当日の食事にも注意しましょう**

前日
当日

ここがポイント

試合前の食事の注意点

前日

1. 炭水化物の豊富な食品を積極的にとる
2. 生もの、腸内にガスがたまりやすい食品は控えめに

当日

1. 試合開始の3時間くらい前までに食事をすませる
2. 水分も忘れずにとる
3. 試合後は、炭水化物と水分を早めにとる

試合当日のお弁当づくりの注意点

1. 炭水化物（ごはん、パンなど）をしっかりと
2. おかず（肉、魚など）は、消化によいシンプルに焼いたものを
3. ビタミンCの補給に野菜と果物も忘れずに

試合前日の夕食から食事の内容とタイミングに注意

試合前の食事には特に注意を払いたい。当日の朝は緊張して食べられないこともあるので、前日の夕食を大切にしましょう。生ものや、腸内にガスのたまりやすい食品(生野菜やイモなど)は控えめに、体と脳のエネルギー源である炭水化物を積極的にとりましょう。当日は、食事をとるタイミングも肝心。胃は空っぽのほうが素早く動けるので、量は控えめに、試合開始3時間前くらいまでに食事をすませましょう。

お弁当には、炭水化物をしっかりと入れて、おかずは十分に加熱した消化によいものにしましょう。試合と試合の間が短いときには、補食を持参しましょう。そして、試合の後、夕食をしっかりとって疲れを癒すこともお忘れなく。きちんとエネルギー補給することが疲労回復を早め、長丁場の試合でも日頃の努力の成果を発揮できます。

勝ちに
いく!

試合当日はこう過ごす

モデルスケジュール

6:00

起床

朝食をしっかり取るために早起きしましょう!

7:00

朝食

試合の約3時間前までに食事をすませましょう!

10:00

試合開始

11:10

試合終了後

スポーツドリンクなどの水分をとりましょう!

水分補給 ▶

11:30

昼食

試合と試合の間が短くてお弁当が食べられないときは、おにぎりやバナナなどの携帯しやすい補食をもっていきましょう。

14:00

試合開始

15:10

試合終了後

カステラ+オレンジジュースなどの補食をとりましょう!

補食 ▶

18:00

夕食

家族で楽しく早めに食べましょう。

20:00

入浴

リラックスして、疲れをとりましょう。

22:00

就寝

早く寝て明日に備えましょう。