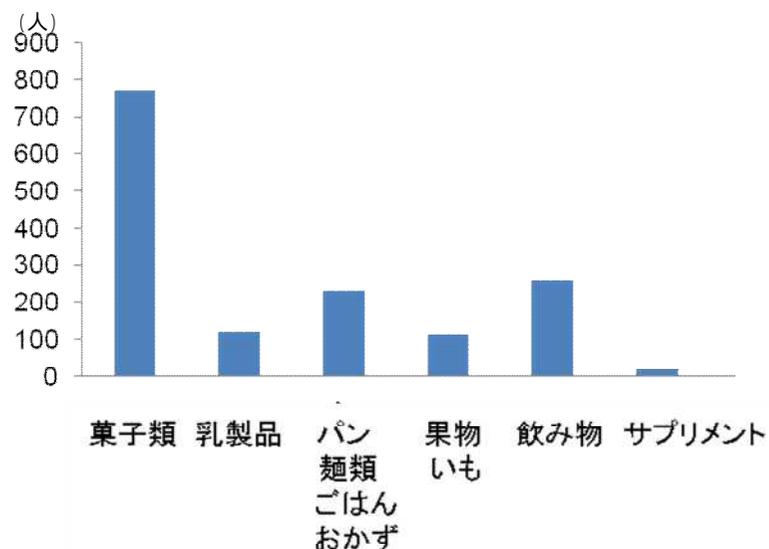


補食も食事の一部です！！

スポーツ選手は運動量に見合う分の食事量が必要になります。また、小学生の高学年から中学生にかけてからだが大きく成長し、その分のエネルギーも必要となります。そのため、朝食、昼食、夕食だけでは必要な栄養素を補いきれない可能性があります。そこで、間食(補食)をとり、3食の食事ではとりきれなかったエネルギーや栄養素を補いましょう。補食も食事の一部として大切な役割を果たしているのです。

□どんな補食を食べている？

(財)日本陸上競技連盟では、全国大会出場選手にどのような補食を食べているのかアンケート調査を行いました。



その結果、圧倒的に菓子類が多いということがわかりました。菓子類はエネルギーは高いのですが、成長やスポーツに必要な不可欠なビタミンやミネラルがあまり含まれていません。右に示したように目的に合わせて補食を選びましょう。

□おすすめの補食！

エネルギー源として

おにぎりやサンドイッチ、バナナなど



からだづくりのため

牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など



体調をととのえるため

果物や100%オレンジ・グレープフルーツジュース

