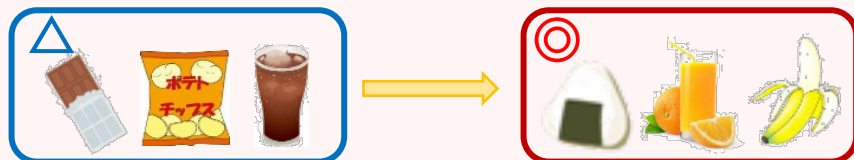


補食について

補食とは、朝食・昼食・夕食だけではとりきれなかったエネルギー・栄養素を補うための食事です。陸上選手は、どのような補食を選択すると良いのか、考えてみましょう。

●からだを強くする補食について

補食で、エネルギーや栄養素(糖質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)を補うためには「おやつ」ではなく、「食事」に近いものを選びましょう。スナック菓子やチョコレートではなく、おにぎりやパンなど目的に合わせて摂取することが大切です。



【補食をとるタイミング】

補食を食べてしまったために、朝・昼・夕の3食の食事が食べられない!とならないよう、自分の生活リズムに合わせて、タイミングを考えましょう。

- 例) ・練習が終わったら、すぐに食べる
・帰宅後、夕飯まで時間がある場合に食べる
・車やバスの中など、移動中に食べる

⚠ 朝から持ち歩きをし、夕方に補食をとる場合は、パンや栄養補助食品(クッキータイプ/ゼリータイプなど)といった、傷みにくく、保存しやすいものを選ぶようにしてください。

●目的別 オススメ 補食例

からだづくりの目的や、練習内容に合わせてとると良いでしょう。

【からだを大きくする・持久系トレーニング後】

～エネルギー補給をする補食例～

おにぎり・サンドイッチ・カステラ・餅・団子
焼き芋・バナナなどのフルーツ
ナッツ・エネルギーゼリー



【からだづくり・筋力系トレーニング後】

～カルシウムやたんぱく質を補給する補食例～

牛乳・ヨーグルト・チーズ・肉まん
アーモンド小魚・フランクフルト・
焼き鳥・ゆで卵 など



【疲労回復・からだの調子を整える】

～ビタミンなどが豊富な補食例～

果物・100%果汁ジュース
野菜スティック・果物ゼリー など

