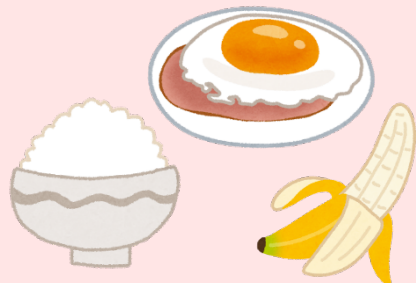


練習時の食事のポイント！

試合で良い結果を出すためには練習と同様に食事も日々の積み重ねが重要です。充実した練習やからだ作りのために練習時の食事意識しましょう。

●練習前後の食事

<練習前> 練習に必要なエネルギーを補給！



主食(ごはん・パン・麺など)や果物をしっかり食べ、糖質の代謝に必要なビタミンB群(豚肉・納豆・たまご・レバーなど)もあわせてとろう！
練習が始まる2~3時間前には食事を済ませるとgood!

夜に練習があり、昼食から時間が空いてしまう場合は、練習の1時間前にバナナやゼリー飲料などを補給しておくといでしょう。

<練習後> 傷ついた筋肉や骨の修復に必要な栄養をチャージして故障を予防！



主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった『食事の基本形』で夕食を！
鉄(Fe)やカルシウム(Ca)がとれるおかずを意識しよう！

●練習で帰りが遅くなってしまうとき

夕食を2回に分けて考えてみましょう。

例えば、おにぎり(具が入っているもの)や肉まん、牛乳(または飲むヨーグルト)といった、手軽に「糖質+たんぱく質」がとれるものを、練習後(移動中)に食べます。そして、そのほかのおかずは、帰宅後に取るようにします。

帰宅するまで食べられない場合は、就寝時間を考慮し、たまご雑炊や煮込みうどんなど、消化に良いもので栄養補給を心がけてください。この場合は、夕食が十分にとれないので、朝食・昼食、練習前の補食など1日全体の中でバランスを整えるようにします。

