

補食のすすめ

春になり、新生活がスタートするアスリートの方も多いのではないのでしょうか？練習場所が遠くなった、練習時間が長くなった、等の理由から食事時間が変化する場合も出てくると思います。そんな時に「夕食時間が遅くなるけれど、どうすればいいんだろう」「学校が終わってから練習までの時間が空いてしまう」といったような悩みが出てくることもあるのではないのでしょうか？

そんな時にとり入れたいのが「補食」です。補食の摂り方をマスターして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう！！

補食とは??

「補食」と「おやつ」は違います。アスリートは、まず自分に必要な栄養素やエネルギーを摂ることを第一に考えましょう。

「補食」・・・3食（朝・昼・夕）で不足するエネルギーや栄養素を補う

「おやつ」・・・心の栄養補給



どのような時に摂るのか??

◇3食だけでは栄養素やエネルギーが不足してしまう場合

- ・エネルギーや栄養素の必要量が多い場合・・・成長期、運動量が多い等、体重を増量する時
- ・1食の量が少ない場合・・・小食、時間がなかった等
- ・食事時間が不規則になる場合・・・夕食の時間が遅くなる等

◇1日の中で不足してしまった栄養素を補う場合

- ・外食で、食事の基本の形をそろえられなかった
- ・食欲がなく食事量が少なかった

乳製品や果物は不足しやすいので補食でとるのもよいでしょう






いつ摂ったらいいのか??

- ◇運動前後・・・運動前なら30分前、運動後は1時間以内に摂るようにしましょう
- ◇食事から運動までの時間が空いているとき・・・朝練前、夕方からの部活動前、試合と試合の間
- ◇食事と食事の間・・・朝食と昼食の間、昼食と夕食の間、夕食後

何を摂ったらいいのか??

- ◇食事の基本の形の中で、不足しているものを摂る
- ◇運動前後は運動に必要な栄養素を優先的に摂る

栄養素	食材名
糖質	おにぎり、あんパン、カステラ、サンドイッチ、肉まん、バナナ、果汁100%ジュース、ゼリー 
たんぱく質	乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ） 卵、魚肉ソーセージ、 
ビタミン	果物、果汁100%ジュース（オレンジ、グレープフルーツ） 

運動する前後の補食



どれくらい摂ればいいのか??

3食の食事がきちんと摂れるくらいの量にとどめておきましょう。

補食が食事代わりになっては意味がありません。