

平昌オリンピックでカーリング選手たちの「もぐもぐタイム」は一躍有名になりましたね。試合中やトレーニング前後の補食はスタミナの維持や体力回復に重要な役割を担っています。

学校が終わってから何も食わずに部活でのトレーニングを行うのではお腹が空きますね。部活直後の補食は何を食べていますか？学校が終わってスポーツクラブへ移動し、夜間に及ぶ激しいトレーニングを頑張る場合は時間に余裕がありません。適切な補食をタイミング良く取り入れて、スタミナの維持とすみやかな体力回復に役立てたいものです。

## 栄養補給方法

サッカーレベルの運動2時間で約1食分のエネルギーを消費します。空腹のままの運動は危険です。スポーツで消費するエネルギーは練習前後の補食で補給します。

夕食は体力の維持・増強・成長に必要な栄養源です。バランスよく十分な量を確保しましょう。

### 学校が終わってスポーツクラブへ移動中

おにぎり・パン・バナナ・サンドイッチ  
主に糖質によりエネルギー補給

### 激しい運動中に取りたい補食

スポーツドリンク・オレンジジュース・果物  
スポーツで失われた水分・塩分補給  
果物のクエン酸で疲労回復

### トレーニングや部活から夕食の間の補食

おにぎり・ヨーグルト・サンドイッチ・チーズ  
糖質でエネルギー補給・タンパク質で筋肉補強

### 夕食で揃えたい食品

主食・おかず・野菜・果物・乳製品 (①~⑤)  
糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく確保しましょう

#### ①.主食(炭水化物)

エネルギーや集中力の維持



#### ②.おかず(たんぱく質・脂質)

強いカラダをつくる材料



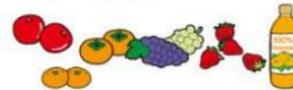
#### ③.野菜(ビタミン・ミネラル)

体調を整える



#### ④.果物(ビタミン・炭水化物)

疲労回復、ケガの予防、ストレスを抑える、  
風邪の予防



#### ⑤.乳製品(たんぱく質・ミネラル)

強い骨を作る、精神を安定させる、筋肉の動きを  
スムーズにする

