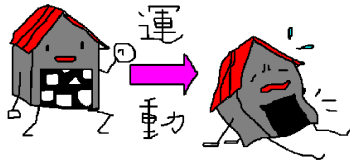


補食でトレーニング効果up!

「^{ほしよく}補食」はアスリートに必要な「間食」です。お菓子を食べる間食とは違い、
食べることでトレーニング効果 up につながります。

<補食① トレーニング前>

空腹の状態**で**強度の高いトレーニングをすると、エネルギー不足となり筋肉がつきづらくなって
しまう可能性があります。また、集中力が低下してしまうことも考えられます。



からだの中にある肝臓と筋肉は、倉庫のように
エネルギー源(グリコーゲン)をためておくことができます。
運動するとエネルギー源が使われてしまうので、
その前にできるだけ多くためておきましょう。

おすすめ：

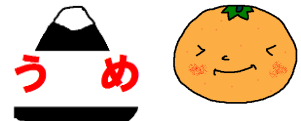
トレーニング開始まで 1~2 時間ある場合→おにぎり、果物などエネルギー補給できるもの
パンならあんぱん、ジャムパン、レーズンパンなど
30 分程度しか時間がない場合→100%フルーツジュース、スポーツドリンク、ゼリーなど

パンを選ぶ場合、デニッシュやパイ、クロワッサン、クリームやチョコレートが入ったもの、
ドーナツなど揚げたものは消化に時間がかかり、補食には不向きです。

<補食② トレーニング中>

野球など長時間トレーニングをする競技では、合間に栄養補給をした方がよい場合があります。
たとえば夕方 4 時から夜 9 時までトレーニングをする場合、昼食を摂ってから長時間何も口にせず
空腹のままトレーニングをしてしまうことが多いです。

集中力をきらさないためにも、エネルギー補給をしましょう。

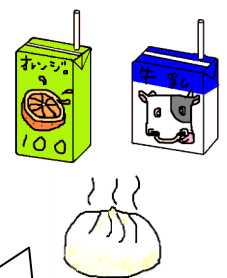


おすすめ：おにぎり、果物などエネルギー補給できるもの
スポーツドリンク、ゼリーなど水分補給できるもの

<補食③ トレーニング後>

トレーニングをした後、エネルギー源やそのほか失った栄養素をすばやく補給すると
ケガ予防、筋肉を大きくする、疲れを防ぐなどの効果が期待できます。

おすすめ：バナナ、みかん、パン、おにぎりなど、エネルギー補給できるもの
+
牛乳、チーズ、ヨーグルトなど、筋肉のもととなるもの
+
みかんなど柑橘系果物、梅干し
(疲れに効果的なクエン酸が豊富!)



シンプルな
肉まんや
オレンジ入りの
ヨーグルトなども
おすすめ

何を摂ったらいいのかは個人によって、また練習内容によっても異なります。
そこで、何を摂った時に調子良かったかをメモしておき、
自分のデータを蓄積しておけば、自分に合う食べ物がわかります。
「自分自身を実験台にする」ことが強くなる道につながるのです。