

# 補食のタイミング

スポーツをする人にとって、補食は必要不可欠です。

練習の前後などに食べることで、3食だけでは補いきれない栄養素を補給することができます。

## 補食の役割

- ① エネルギーの補給
- ② 集中力を高める
- ③ 疲労回復の促進

## 補食を上手にとるための注意点

- ① エネルギー源となる炭水化物の多い物をとる
- ② ビタミン、ミネラルの多い物をとる
- ③ 運動の1～2時間前、または運動後にとる

## 補食の選び方のポイント！

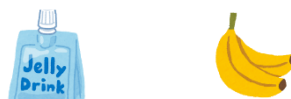
○練習開始までに1時間以上あるとき

炭水化物+ビタミン・ミネラル  
豊富な水分を  
例) おにぎり+野菜ジュース



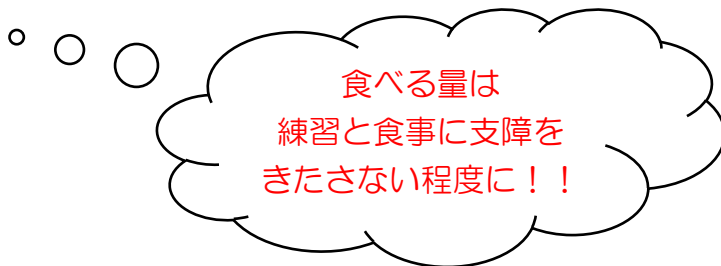
○練習開始までに1時間をきるとき

消化吸収の早いもの  
ゼリー飲料やバナナなど



○練習後

疲労回復を早める目的として  
炭水化物+水分  
例) 牛乳+カステラ  
肉まん+オレンジジュースなど



## 補食にむかない食べ物

カップラーメン ケーキ  
フライドポテト 唐揚げ



## 補食にむく食べ物

おにぎり 肉まん あんぱん  
カステラ だんご  
バナナ ヨーグルト  
100%オレンジジュース  
フルーツゼリー エネルギーゼリー

