

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



食べる量は
練習と食事に支障を
きたさない程度に！！

補食にむかない食べ物

カップラーメン
フライドポテト



ケーキ
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 だら焼き

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

