



JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

VOL.

03

スポーツをする成長期の子供の 運動前後の補食のとり方

運動をする前と後に「何をどのくらい」食べたらいいのか、悩まれたことはありませんか？ジュニアアスリートにとっての間食は、3食でとりきれない栄養素を補給するための大切な「補食」です。ただ単に「空腹を満たす」だけの食事ではなく、足りない栄養素を考えて食べ物を選ぶことがとても大切です。

運動前はエネルギー補給のため、そして運動後は疲労回復を早めるために、運動前後にオススメの「補食」と摂取するタイミングについてご紹介しましょう。

- 昼食後、3～4時間以上経ってから運動をする場合、炭水化物を含む食品と水分をとる
- 運動開始までの時間に合わせて、何を食べるかを定める（下の図をご参照ください）
- 食べられる量には個人差があるため、お子様と相談しながら気持ちよく運動が出来る量を見つける。お腹をいっぱいにするのではなく、「軽く補給する」ことを心掛ける。
- 運動前後は消化機能が低下しているため、脂質の多いものは控える！

そして大切なことは、3食の食事に影響を及ぼさないことです。補食で満腹になり、食事が食べられないようでは意味がありません。食事に響かない程度の量を、状況に合わせて選ぶようにしましょう。

おススメの補食

● **運動の1～2時間前** (吸収がゆっくりな炭水化物)

おにぎり、うどん、カステラ、みたらし団子、肉まん、あんまん、あんパン、フルーツヨーグルト、あん団子

● **運動開始まで1時間を切る** (吸収が早い炭水化物)

ゼリー飲料、バナナ、スポーツ飲料、グミ

● **運動後すぐに**

おにぎり、いなり寿司、玉子サンド、果汁100%ジュース、牛乳

NG

カレーパン、ケーキ、ディニッシュ、ハンバーガー、唐揚げ、インスタントラーメン、スナック菓子

持ち歩きのできる補食

パン
ジャムパン、ぶどうパン、プレーツェル

和菓子
スポーツようかん、どら焼き

たんぱく質
プロテインバー、フィッシュソーセージ、魚肉ソーセージ

ゼリー飲料
ゼリー飲料、プロテイン

Let's Eat Healthy
コミュニティサイト
おすすめヘルシーレシピ
KEYWORD おやつで検索!

【免責事項】 弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に予告することなく、変更、修正し、または削除することがあります。