



身体づくりを見直す秋！

アスリートに必要な補食の選択方法

2025.

10

少しずつ暑さも落ち着き、秋の気配を感じるようになってきましたが、皆さん体調は整っていますか？この時期は、秋から冬にかけて本格的なシーズンを迎える方もいれば、シーズンを終えてすでに次の目標に向けた身体づくりを始めている方も多いと思います。

シーズン終盤の疲労を和らげ、体重の減少を防ぐために、そしてトレーニングの効果を最大限に引き出し、効率よく身体づくりを進めるためにも、計画的なエネルギー補給（＝補食）の活用が欠かせません。

今回は、目的に応じた補食の摂り方について、ポイントを整理してお伝えします。

Point 1

補食とは？

補食は3度の食事だけでは摂り切れないエネルギーや栄養素を補う食事のこと。特に運動量の多いアスリートの疲労回復・筋タンパク質の分解を少なくするため、計画的に摂ることが重要です。

補食を活用すべきタイミング

- ☐ 体重が落ちた、ベスト体重を維持できなかった
- ☐ 3食食べているのに体重が増えない
- ☐ 1回でたくさん食べられない
- ☐ 疲労感が抜けない
- ☐ ケガをしやすい、貧血気味
- ☐ 月経が長期間来ない※女子アスリート



上記のチェックポイントに当てはまるものがある人は、是非補食を活用してみましょう！

Point 2

補食を摂るタイミング

補食は摂るタイミングによって、内容を使い分けることが大切です！下の内容を参考にしてみてください。

練習前

素早くエネルギーに変化する
炭水化物
を中心に！



練習後

疲労回復＆筋肉の
エネルギー補給のため
炭水化物＋たんぱく質
を意識して！

Point 3

おススメの補食

コンビニやスーパーなどで購入する場合は下の図1. を参考に、自分が食べやすいと思うものを選びましょう。

図1. 食品に含まれる栄養素の特徴



運動までに時間が2～3時間ある場合

おにぎりや和菓子など固形食を中心に

運動までに30分～1時間程度の場合

ゼリー飲料や果物ジュース、
スポーツドリンクなど飲料を

運動後

早めのタイミングでは果物ジュースや
プロテイン飲料、落ち着いたらおにぎり
やサンドイッチなど



References

- 1) 日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンスセンター 国立スポーツ科学センター。
女性アスリートのための栄養・食事ガイドブック(2022年3月), p38
- 2) スポーツ栄養学最新理論2020年版.市村出版,2020,p1-15

《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二様に關連して、ご利用される方が不利益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、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。