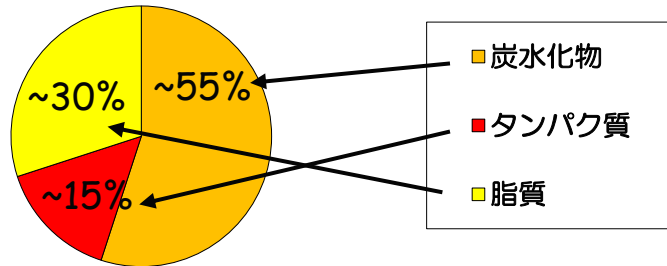


## スポーツ栄養学

きちんとした栄養を摂るとパフォーマンスの向上・ケガや病気の予防や回復を早める・疲労回復などにつながります。

三大栄養素のバランスが取れた食事を心がけることが大切です。



栄養素	役割	食品
炭水化物	主なエネルギー源	穀物（米・パン・麺類）、果物、野菜、乳製品、豆など
タンパク質	体を作る働き	肉・乳製品・魚・ナッツ・豆類
脂質	エネルギー源 皮下脂肪として、臓器を保護・体を寒冷から守る	肉・乳製品・魚・オイル類

◇ 一日の消費カロリーを知ろう

◇ 表を見ながら、炭水化物・タンパク質・脂質を考慮して買うものを書いてみましょう。

◇ **運動前に摂取するもの**

- 運動の3時間前までには炭水化物を『体重1kg当たり1~2g』の軽食をとりましょう。  
(例: おにぎり1個当たり炭水化物が約45g)
- 低脂肪、低食物繊維、中程度のタンパク質の食品は、消化と吸収をしやすい。
- 運動前の段階では水分補給をしましょう。
  - ・ 運動1~2時間前は、吸収しやすい炭水化物が理想です。食物繊維と脂肪が少なく、理想的にはスポーツドリンク、バナナ、ジュース、またはシリアルバーです。
  - ・ 水分補給は運動の15分前までに300~500mLを摂取しましょう。
- そうすると通常、イベントの前に2~3時間で胃が空になります。ほとんどの低脂肪の軽食は2時間以内に胃から排出され、ほとんどの食事は3~4時間以内に出ます。

◇ **運動中に摂取するもの**

- 運動中の水分と炭水化物の摂取は、疲労を防ぎ、脱水を防ぎ、パフォーマンスを維持することができます。
- 45~60分以上続く激しい運動では、150~250mLの水分とともに1時間あたり30~60gの炭水化物を摂取することをお勧めします。エナジージェルを使用する場合は、400~500mLの水と一緒に飲むのがいいでしょう。これにより、ジェルが胃を離れて腸に入るのが促進されます。炭水化物を提供するオプションは次のとおりです。
  - ・ スポーツドリンク (6-8g / 100mL)
  - ・ エナジージェル (20-25g)
  - ・ 高炭水化物低脂肪スポーツバー (20-40g)

◇ **運動後に摂取するもの**

- 体を回復させるために運動後は、体重1kg当たり1~1.5gの吸収が早い炭水化物を摂取しましょう。しかし、、、
  - ・ アクエリアス 炭水化物 4.7g/100ml
  - ・ ポカリスエット 炭水化物 6.2g/100m
  - ・ バナナ 炭水化物 20g/本体重70kgであれば、  
「アクエリアス 約1.5~2.2L」  
「ポカリスエット 約1.1~1.7L」飲む必要がある。  
「バナナ 約4本」食べる必要がある。  
これは現実的ではないのでマルトデキストリン(粉飴)から摂取することも1つの手段です。

◇ **最後に**

- プロテインを摂る時は『プロテイン1:炭水化物3』の割合で摂りましょう。  
プロテインを吸収するためには炭水化物は不可欠です。