

## 「補食の役割」

### 食事の基本は『栄養フルコース型』

サッカー選手が競技力を向上させるためには、質の高いトレーニングを継続して行う必要があります。そのトレーニングの質を高めるためにも、食事は大切な一要素となります。

普段の食事でフルコース型の食事(①主食、②主菜、③副菜、④果物、⑤牛乳・乳製品)を基本とし、一度にたくさん食べられなかったり、練習時間の関係で食事時間が乱れる、帰宅時間が遅いなど栄養バランスがくずれがちになる時は、補食で不足分を補うようにします。トレーニングで消費したたくさんのエネルギーやさまざまな栄養素を、自分が好きな物、食べたい物だけから取るのではなく、“タイミング”と“質”を考えて上手に補食を利用することが必要となります。

### 「補食」≠「おやつ」

補食は必ずしも取らなければいけない物ではありませんが、食事時間が不規則になってしまう時やトレーニングとの関係で食事時間がうまく設定出来ない時、特に摂取エネルギー量が多くて一度にたくさん食べられない場合には適宜取り入れる必要があります。

そのため補食は、菓子類などの「おやつ」ではなく3食の食事で摂りきれないエネルギーと栄養素を補う食事として考えます。

#### ★補食とおやつは別物です!!

おやつは、お菓子を中心とした娯楽。“心の栄養剤”として考えましょう。食べる量などを決めて、少量を楽しむ程度にしましょう。

※菓子パンは主食にはなりません!お菓子の仲間です。食べ過ぎに注意しましょう。



補食に適していない ×



補食に適している ○

## 補食のタイミング

### ●練習前

消化・吸収の良い「糖質中心」の補食にしましょう。糖質が不足すると、空腹感や脱力感、めまいなどを感じる場合があります、集中力の低下を招いてけがの発生も引き起こしかねません。また、グリコーゲンの貯蔵量が少ないと筋肉などの体たんぱく質が分解されてエネルギー源として使われてしまいます。食べる量は、練習に支障をきたさない程度に取りましょう。

### ●練習後

練習後の身体状況は、グリコーゲンの消耗や筋繊維のダメージなどが考えられます。そのため、「糖質+たんぱく質」が摂れる補食にしましょう。糖質だけを摂取するよりも、たんぱく質と一緒に摂取した方が筋グリコーゲンの合成がより促進されます。また、タイミングも重要で、練習後、すぐに補食を取ることで筋グリコーゲンの回復も速いと言われています。

### 【補食の一例】

練習までの時間	補食例
2時間前	<b>糖質(主食)中心で、油の少ない軽食</b> 例)おにぎり、かけうどん、もち、カステラ、ロールパン・食パン(ジャム、はちみつ付)、あんぱん、バナナ、100%果汁ジュースなど
1時間～30分前	<b>消化・吸収の良い、糖質を少量</b> 例)バナナ、100%果汁ジュース、果物、エネルギーゼリーなど
練習直前	<b>吸収の速い、糖質を少量</b> 例)ぶどう糖タブレット、はちみつ、あめ、スポーツドリンクなど
練習中	<b>長時間のトレーニングの場合、水分と糖質の補給</b> 例)スポーツドリンク、ミネラルウォーター、バナナ、100%果汁ジュース、エネルギーゼリーなど
練習後	<b>糖質とたんぱく質が取れる物</b> 例)サンドイッチ、おにぎり、肉まん、ゆで卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ、魚肉ソーセージ、100%果汁ジュースなど

公認スポーツ栄養士 太田茂子

(鶴田町役場 健康保険課健康長寿班)