

チアダンス選手権大会予選 オンラインセミナー QA 集

質問：練習後どうしても夕食の時間が遅くなってしまいます。

この場合のおすすめの食事の摂り方や夜食べても良いものはありますか？

回答：食事が夜遅くになってしまう場合は、夕食を練習後と帰宅後の2回に分けましょう。

練習後は、疲労を回復する炭水化物（糖質）と、筋肉の修復を促すたんぱく質をなるべく早いタイミングで摂ることをおすすめします。

例えば、鮭おにぎりや納豆巻きです。プロテインやゼリーなども手軽でおすすめです。

帰宅後は、練習後に摂りきれなかった栄養を摂るという考え方で、

おかずや野菜、果物、乳製品を中心に摂ります。

調理法は、「煮る」「蒸す」など、シンプルな調理法を選ぶことがポイントです。

質問：野菜ジュースをよく飲んでいますが、塩分が多く入っていると聞きます。

飲んでも良いとされる目安量はあるか？

回答：野菜摂取が目的であれば、野菜そのものを食べていただくことが理想的です。

難しい場合は、野菜ジュースを使用することも可能です。

1回の目安量はコップ1杯程度（200ml）で、塩分が気になる場合は食塩無添加の商品をご使用ください。

質問：ザバスをはじめプロテインは人工甘味料や着色料（スクラロース）などが入っていると思います。

カラダに悪いイメージがありますが、どのくらいとっても問題ないのか？

また、そのようなものはアスリートとして避けるべきですか？

回答：食品添加物は、健康への悪影響がないとされる「一日摂取許容量」（ADI）が設定されています。

この結果を受けて、厚生労働省が、食品ごとの使用量、使用の基準などを設定しており、ザバスもその基準に則り作られています。

人工甘味料・着色料が気になる場合は、ザバス プロ WPI クリア、

ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ミルク風味には入っていないのでおすすめいたします。