

スポーツ栄養レター Vol.5

リカバリーのポイントを理解しよう！

チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社明治です。
季節の変わり目、体調を崩さずに元気に過ごせていますでしょうか？
今月はリカバリーについて皆さんにお伝えしたいと思います。
日々、質の高い練習を重ねるために是非実践してみてください！



運動後なるべく早いタイミングでの栄養補給がすばやい疲労回復につながる

運動した後のカラダはケアが必要！ケガの予防や次に向けた準備のために「リカバリー」が大切です。

リカバリーには



炭水化物（糖質）

消耗したエネルギー源を速やかに補給することで筋グリコーゲンの回復を早めます。

たんぱく質

運動によって壊れた筋肉の修復材料となり筋疲労の回復につなげます。



運動後なるべく早いタイミングで補給しよう！



練習後の夕食は「栄養フルコース型」の食事に！

毎日の食事をおろそかにしているとハードな練習をこなせなくなったり、疲労が残ったりします。そこで運動後は5つの栄養素がフルに摂れるバランスの良い「栄養フルコース型」の食事をおすすめします。質の高い食事はカラダづくりだけでなく、リカバリーにもつながり、質の高い練習ができるカラダをつくりまします。運動後に食欲がないからと言って食べないのはNG！



●写真:「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田 麗 著 Gakken

睡眠も重要！

〈カラダの疲労を回復する〉
〈壊れた筋肉を修復する〉
そのために働く成長ホルモンは運動後と睡眠中に分泌が盛んになります。また、8時間の睡眠でパフォーマンスが向上したという報告もあります。睡眠時間は充分にとりましょう！

早めの睡眠！

ケガの予防や次に向けての準備のために、カラダの中のアフターケアをしっかりと！

