

スポーツ栄養レター Vol.8

知っておきたい

補食のポイント

チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社明治です。前回（Vol.7）のクイズはいかがですか？今回は、12月にご協力いただいたアンケートの中でリクエストが多かった『補食（ほしょく）』についてお伝えしたいと思います。食事のチャンスは朝昼夕の3回だけではありません。皆さんが1日に必要な栄養素はとても多いので、3回の食事だけではどうしても摂りきれないことがあります。そんな時、**必要な栄養を補う役割を担うのが『補食』**です。食が細くてなかなか量を食べることが出来ない選手も補食を活用することでチアダンスに必要な栄養素を確保することが出来ます。3食(朝昼夕)+補食を意識することで、日々の練習に良いコンディションで取り組んでいけることを願っています。それでは、補食のポイントをマスターしていきましょう！

間食 = 補食

間食というとお菓子や糖分の多い炭酸飲料などの栄養価が偏ったものを想像しがちです。たしかに、これだけではカラダに必要な栄養を補うことが出来ません。チアリーダーの間食は食事で不足した栄養やカラダづくりに必要な栄養を補うために摂る『補食』であると考えましょう。

コンビニで揃う、おすすめの補食！

例えば



おにぎり



あんぱん



バナナ



カステラ



牛乳



ヨーグルト



果汁100%ジュース

補食は摂るタイミングで、必要な栄養素が変わる！

1

トレーニング・練習前

食事を摂ってから練習開始まで4時間以上空くような場合は、消化がよくてすぐにエネルギーになる炭水化物（糖質）中心の補食を摂りましょう。

おすすめは

おにぎり、カステラ、あんぱん、バナナ、果汁100%ジュース

2

トレーニング・練習後

運動で消耗したエネルギーとダメージを受けた筋肉のリカバリーの為に炭水化物（糖質）とたんぱく質の補給が重要！

練習後なるべく早く補食を摂るのがポイントです。

おすすめは

炭水化物（糖質）：おにぎり、カステラ、あんぱん、バナナ、果汁100%ジュース
たんぱく質：牛乳、ヨーグルト、プロテイン



練習後にすばやくたんぱく質を摂りたい時にはプロテインの活用もおすすめ！

