

もっと強くなるために!

# ジュニアアスリートの 食生活サポート講座

Vol.4



このコーナーでは、「食」に関するアドバイスをお届けしています。今回のテーマは『補食』。補食はジュニアアスリートには必要不可欠です。なぜ必要なのか、何をいつ、どのくらいとつらうのか。今回は補食についての基礎知識を紹介します。

今月のテーマ

食事だけでは不足するエネルギー&栄養素を補う

## 「補食」を正しくする

「おやつは、『補食』にならない

部活などで毎日運動をしている成長期の皆さんは、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーやビタミン、カルシウム、鉄などの栄養素が不足してしまいます。それを補うために食べるものを『補食』と言います。補食をとることで、集中力を高めたり、疲労の回復を早める効果も期待できます。『おやつ』と混同しそうですが、お菓子では必要な栄養素を補えないことが多いので、「おやつは、補食にならない」と頭に入れておきましょう。

「エネルギー源 ビタミン、ミネラルをとる

補食におすすめなのは、①エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの。②不足しがちなビタミン、カルシウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれているものです。これらの食品(下表参照)に、100%果汁ジュースやヨーグルトドリンクなどの水分を組み合わせるとるのがポイント。ビタミン、ミネラルが少なく糖分が多い清涼飲料水はNGです。

練習1〜2時間前か練習直後に、練習や夕食に支障をきたさない量

毎日、練習をしている人は、運動を始める1〜2時間前、または練習直後のどちらかに補食をとるようにしましょう。食べる補食の量は、年齢や性別、運動量によって変わってきますが、練習して体が重くて動けないとか、練習後にお腹いっぱい夕食が食べられないというのでは、補食を食べすぎです。

目安は、カロリーでいえば1日に150〜300kcalくらい。たとえばあんパン1個+100%オレオジュースでだいたい300kcal。この組み合わせはエネルギー源の炭水化物やビタミンがとれるのでおすすめです。

補食を選ぶ時は、パッケージに印刷されているエネルギーなどの栄養成分表示を確認する習慣を身につけるようにしましょう。



### おやつは心の栄養

おやつが一切ダメということはありません。おやつが食べなくなったら、「補食にならないけど、食べる?」と考えたうえで量を最初に決めて食べましょう。(チョコなら1〜2片、アイスなら1/4カップ)また、1週間に2回までという具合に回数も決めておくのも大切です。

おやつは、楽しい気分になれる心の栄養。自己管理をして、うまく活用しましょう。

チョコもちょこっとならOK!



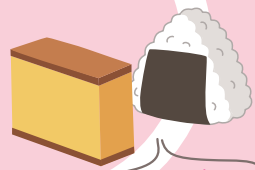
監修者：清原知子  
[日清オイリオグループ(株)]  
公認スポーツ栄養士／  
福原愛選手の食事・栄養サポートを担当  
イラスト：中山成子

### おすすめの補食

※100%果汁ジュースやヨーグルトドリンクなどを組み合わせる

- おにぎり
- 肉まん
- あんまん
- カステラ
- ぶどうパン
- あんパン
- ジャムパン
- みたらし団子
- ヨーグルトゼリー

- フルーツゼリー
- フローズンヨーグルト



炭水化物やビタミン・ミネラルが多いもの

### 控えたほうがいい補食

- カレーまん
- デニッシュパン
- 蒸しケーキパン
- カレーパン
- ケーキ
- ドーナツ
- アメリカンドッグ
- カップラーメン
- から揚げ

- フライドポテト
- 高脂肪アイスクリーム
- サンドイッチ



消化に時間がかかってしまうもの