

『スポーツ選手の補食』

○スポーツ選手にとっての間食＝「補食」

スポーツ選手は一般の人に比べ多くのエネルギーや栄養素が必要となり、1日3回の食事では足りない場合があります。

私たちは、「生命を維持するためのエネルギー」、「日常の生活活動のためのエネルギー」を食事からとっていますが、スポーツ選手はそれに加え「運動をするためのエネルギー」が必要となり、さらに成長期のジュニア選手は「成長のためのエネルギー」が必要となります。

そのためスポーツ選手にとっての「間食」は、スナック菓子やチョコレート菓子などの嗜好品ではなく、3食ではカバーしきれないエネルギーや栄養素を補うための「補食」となります。

○補食のタイミング

スポーツ選手の場合、運動前や運動中のエネルギー補給、運動後のリカバリーのために補食を活用しましょう。

昼食から練習まで時間が空く場合は運動中のエネルギーが不足しないように、運動前に補食をとります。学校で補食が摂れない選手は給食を残さずにしっかりと食べましょう。

練習時間が長い場合は、水分補給([スポーツコラム「スポーツ選手の水分補給」](#)参照)とエネルギー補給を兼ねてスポーツドリンクをとみましょう。

練習で帰宅が遅くなる、帰宅に時間がかかる、練習後に塾に行くなど、夕食の時間が遅くなる場合、睡眠や次の日の朝食に影響することがあります。このような場合、夕食1食分を練習直後と帰宅後の2回に分けて食べる分食を行いましょう。

練習直後に補食をとり、残りを夕食でとりましょう。
([スポーツコラム「スポーツ選手と朝食」](#)参照)

○補食に適した食べ物

スポーツ選手、特に成長期の選手はエネルギーの他、たんぱく質やカルシウムが不足しがちになるため、これらをとることができる食べ物を選びます。

エネルギー源としては、炭水化物が多く含まれている主食や果物をとみましょう。([スポーツコラム「スポーツ選手と炭水化物」](#)参照)

たんぱく質は主菜に、カルシウムは乳製品に多く含まれています。乳製品はカルシウムに加えてたんぱく質もとることができます。

練習前や練習中は主食や果物(炭水化物)を中心にエネルギーを補給し、練習後はリカバリーのために主食や果物に加えて主菜(たんぱく質)もとみましょう。

補食は手作りのものだけでなく、スーパーやコンビニで手軽に購入できる市販品も上手に活用しましょう。特に暑い季節は衛生面から市販のものがおすすめです。

【主食・エネルギー源となるもの】



【果物・エネルギー源となるもの】



試合の日にも補食を活用しますが、消化時間や試合の状況、体調や環境等を考慮し、食べ方（時間・内容・量）について、日ごろの練習時から「補食の摂り方の練習」をしておきましょう。

【参考文献】

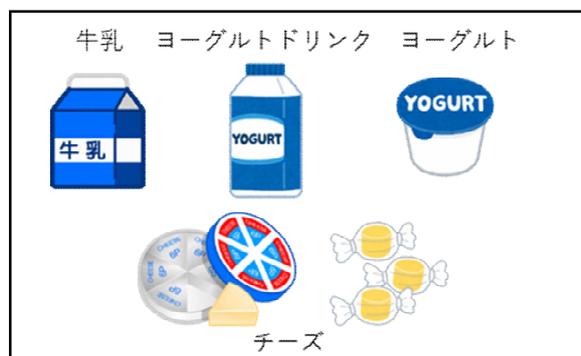
- ・鈴木志保子:理論と実践 スポーツ栄養学.日本文芸社,2018
- ・田口素子:スポーツ栄養学-理論と実践-.市村出版,2022
- ・樋口満:新版コンディショニングのスポーツ栄養学.市村出版,2001

【主菜・たんぱく質源となるもの】



文責:秋田県スポーツ科学センター
スポーツ栄養指導委員会

【乳製品・たんぱく質・カルシウム源となるもの】



補食の飲み物は水分補給としてだけでなく、身体づくりやコンディショニングに役立つものを選びましょう。牛乳やヨーグルトドリンク、豆乳、オーツミルク、アーモンドミルク、果汁100%ジュース、野菜ジュースなどがあります。ただし、砂糖のような糖分入りの飲み物は飲み過ぎに注意しましょう。