

おゆみの栄養だより

春号

寒さの中に春の気配を感じる季節となりました。春は新生活がスタートする時期。スポーツや運動をする環境が大きく変わる人も多いのではないのでしょうか。スポーツや部活動でベストパフォーマンスを発揮するには、十分なエネルギーが必要です。運動量によっては、1日3食では必要なエネルギー量が不足する場合があります。そこで今回は、十分なエネルギーを確保するための補食についてご紹介していきます。

補食とは？



スポーツをする人にとって、補食は重要な存在です。運動の前後などに食べることで、朝・昼・夕の3食だけでは補いきれない、1日に必要な栄養を得ることができます。運動前に食べれば、脳に栄養を補給し、**集中力を高める**効果が狙えるといわれています。運動後であれば、**疲労回復**を早めることができるといわれています。

補食を上手にとるためのポイント

- ①エネルギー源となる**炭水化物**が多く含まれたものを摂る
- ②食事で補いきれない**ビタミン**、**ミネラル**の豊富なものを摂る
- ③**運動の1～2時間前**、または**運動直後**に摂るのが理想
摂取量は運動と夕食に支障をきたさない程度に

補食3パターン

●運動までに1時間以上ある場合

あんパンと100%オレンジジュース、おにぎりと野菜ジュースというように炭水化物とビタミンやミネラルの豊富なジュース(水分)をとりましょう。

●運動までに1時間を切る場合

パンなどの固形物よりも吸収の早いゼリー飲料やスポーツドリンクなどがおすすめです。水分と一緒にバナナを食べるのも効果的です。

●運動後の場合

運動後すぐに補食をとれば、疲労回復を早めることができます。カステラと飲むヨーグルト、肉まんとお茶のように、炭水化物と水分をとるといいでしょう。



おすすめ補食◎

炭水化物やビタミン・ミネラルが多いもの

- | | | |
|--------|---------|------------|
| ・おにぎり | ・あんパン | ・ヨーグルト |
| ・肉まん | ・ジャムパン | ・フローズゼリー |
| ・あんまん | ・どらやき | ・フローズヨーグルト |
| ・カステラ | ・みたらし団子 | |
| ・ぶどうパン | ・バナナ | |



控えたほうがいい補食×

消化に時間がかかってしまうもの

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| ・サンドイッチ | ・蒸しケーキパン | ・フライドポテト |
| ・アメリカンドッグ | ・高脂肪アイスクリーム | ・ケーキ |
| ・カレーまん | ・カップラーメン | |
| ・デニッシュパン | ・から揚げ | |



参考:植物のチカラ 日清オイリオ Vol.3補食は練習前後に正しくとりましょう
<https://www.nisshin-oillio.com/sports/body/03.html>

注目!

当院ではご希望により、運動強度の強いアスリートやスポーツ選手の早期復帰と早期治癒を目指した「**ボリュームUP食**」をご提案しています!! ※提供には主治医の許可が必要です。

お食事の一例

主菜・副菜(小鉢)の量が約2倍量になります!



通常食(常食Bの場合)

【エネルギー量】
約2100kcal/日
【たんぱく質量】
約87g/日



ボリュームUP食

【エネルギー量】
約2600-3200kcal/日
【たんぱく質量】
約128-155g/日

おゆみの中央病院では、電話での栄養指導にも対応しております。ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。