


# ～女子バスケットボール部サポートグループ 補食提供～

～作成者～  
新助手 熊坂風彩 

スポーツ栄養学科通信をご覧のみなさん！こんにちは！  
仙台大学スポーツ栄養研究会では、12競技の栄養サポートグループがあります。  
今回は、女子バスケSGが9月9日、10日に行った補食提供についてご紹介します( ^ ) /

⇒ [学科概要](#)  
⇒ [バックナンバー](#)

## ＜目的＞

試合後の糖質摂取による疲労回復

## ＜基準値＞<sup>1) 2)</sup>

糖質：1.0～1.2g/体重kg/時間

## アセロラオレンジジュース

① アセロラジュースと100%オレンジジュースを1：1で混ぜて完成。

## 鶏そぼろおにぎり

- ① 鶏ひき肉を油でいため、しょうゆ・みりん・砂糖・料理酒・おろししょうがで味付けする。
- ② 卵をスクランブルエッグにする。
- ③ ①・②を炊いたご飯に混ぜ合わせる。

## 枝豆チーズおにぎり

- ① フロセスチーズを5mm幅のサイコロ型に切る。
- ② ①と枝豆、塩昆布、かつお節、しょうゆを炊いたご飯に入れて混ぜ合わせる。

運動時で失われたエネルギーは、適した量の糖質を摂取することで、使った分を補うこと（リカバリー）ができ、疲労回復につながります<sup>1)</sup>！



「次回もやってほしい！」  
「美味しかった！」  
など色々な意見をいただき、サポートメンバーのやりがいにつながります🎵

## ＜合計＞

エネルギー：475kcal  
たんぱく質：17.2g  
脂質：9.8g  
炭水化物：76.1g  
内糖質量：74.4g

参考文献

1)理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子(著)

2)Burke LM,Hawley JA,Wong SH,Jeukendrup AE,Carbohydrates for training and competition,J Sport Scis.2011;29(suppl 1):S20