

# アスリート向け補食を考えてみよう - 運動後に必要な栄養素を摂ろう -

## 1. 提供したい補食の目的を決める

今回、作成したいほうに (○) をつけよう

(    ) ①疲労回復 (エネルギー補給)

(    ) ②たんぱく質合成 (筋量増加)

## 2. 目的達成に必要な栄養価を算出する

### ①疲労回復 (エネルギー補給)

次のいずれかを選択し、計算しよう

・ 炭水化物 (糖質) を1-1.2g/体重kg/h

$$1\text{g} \times \boxed{\text{体重} \quad \text{kg}} = \boxed{\text{炭水化物} \quad \text{g}}$$

・ 炭水化物0.8g/体重kg + たんぱく質0.4g/体重kg

$$\text{炭水化物} \quad 0.8\text{g} \times \boxed{\text{体重} \quad \text{kg}} = \boxed{\text{炭水化物} \quad \text{g}}$$

$$\text{たんぱく質} \quad 0.4\text{g} \times \boxed{\text{体重} \quad \text{kg}} = \boxed{\text{たんぱく質} \quad \text{g}}$$

### ②たんぱく質合成 (筋量増加)

・ たんぱく質を15-25g摂取する

# 具材一覧



食品名	エネルギー (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
ななチキ	173	14.1	8.6	10.0
アメリカンドック	307	6.7	15.3	37.0
カスタードたい焼き	243	4.0	10.7	33.3
あらびきソーセージ	201	7.5	18.2	1.6
BIGポークフランク	316	9.7	27.9	6.5
唐揚げ串	219	7.3	14.3	15.7
炭火焼き鳥（塩）	74	10.2	3.6	0.2
炭火焼き鳥（タレ）	82	11.2	3.5	1.4
肉まん	211	7.1	6.6	31.4
豚まん	390	11.4	16.2	50.6
ごまあんまん	250	5.0	6.6	43.8
ピザまん	210	7.7	7.4	28.2
おにぎり紅鮭	175	4.8	1.8	36.0
おにぎりツナマヨ	258	5.1	10.6	36.6
おにぎり明太子	169	4.4	0.8	36.9
おにぎり昆布	173	3.3	0.8	39.1
おにぎり牛焼肉	249	5.4	7.2	41.6

# 具材一覧



食品名	エネルギー (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
からあげクン	220	14.0	14.0	8.5
Lチキ	270	17.4	17.1	11.7
Lチキバンズ	173	5.5	4.3	28.6
Lチキ+Lチキバンズ	443	22.9	21.4	40.3
焼き鳥ももタレ	76	7.8	4.1	2.0
焼き鳥かわタレ	99	4.7	8.5	1.0
なんこつ入りつくね棒	167	13.3	9.3	7.9
鶏から しょうゆ 4個	344	20.0	24.0	12.8
ハッシュドポテト	302	4.8	16.5	35.4
ジャンボアメリカンドッグ	252	5.9	10.5	33.6
ジャイアントポークフランク	307	9.6	26.0	8.9
とけコロ	306	7.3	20.4	21.3
あふれメンチ	278	10.3	18.2	18.3
春巻	145	2.7	9.5	12.4
ハムカツ	175	9.1	9.8	12.6
アジフライ	315	12.3	21.3	18.7
フライドフィッシュ	107	6.6	3.1	13.5

# 具材一覧

食品名	エネルギー (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
ファミチキ	252	127	15.7	14.8
クリスピーチキン	141	11.8	6.3	9.2
スパイシーチキン	207	9.5	12.2	14.7
アメリカンドッグ	311	9.2	12.0	41.6
ジャンボフランク	256	11.5	20.5	6.4
鶏つくね串	226	14.5	11.2	16.8
ハッシュドポテト	197	1.4	13.1	18.2
ファミコロ	220	4.3	13.5	20.2
厚切りハムカツ	266	8.8	17.8	17.9
メンチカツ	269	7.2	20.5	14.4
コーンクリームコロquette	232	3.8	16.4	17.2
焼き鳥ももタレ	74	8.4	3.2	2.8
焼き鳥かわタレ	137	5.1	11.6	2.9
焼き鳥ぼんじりタレ	139	4.8	12.1	2.9
ファミから 1個	103	8.7	5.4	4.9
照り焼きチキンステーキ	212	18.8	12.0	7.3