

～応用編～ 時間と補食

ここでは補食を時間ごとに分けて詳しく見てみましょう！



タイミングで見る理想の補食!!



① 固形の軽食で糖質を摂ってエネルギーを補給!

② ①より消化しやすい栄養補助食品、100%ジュース、果実を選ぶのがカギ!

③ 最短で吸収できる飴、サプリメント、飲料でレース終盤のエネルギー補給を!

④ 栄養が吸収されやすい時間! 素早く補うことで効率良く吸収できる! 右ページへGO! →

糖質・たんぱく質をしっかりと摂って筋肉補修。夕食や昼食をしっかりと摂るのがベスト!

レース前に補食を選ぶなら...

① 脂質が少なく選びやすい! **和菓子**

ex) 井村屋 カステラ 1袋(3切れ) 当たり

エネルギー: 423kcal
糖質: 80.4g

パンはコッペパンのように素朴なものの方が脂質を抑えられる! 中身はあんこ、ジャム系なら糖質が高い!

② ビタミンCも補給 **100%ジュース**

ex) ミニッツメイド 朝の健康生活100% オレンジ 1本(200ml) 当たり

エネルギー: 100kcal
糖質: 23.4g

③ 消化に時間をかけない! **飴、サプリメント**

ex) 大丸本舗 夢のロ口け ぶどう糖あめ1粒(3g)

エネルギー: 12kcal
糖質: 3.0g

脂質が少なく糖質が高い **あんぱん・ジャムパン**

ex) 山崎 あんぱん1個(120g)

エネルギー: 305kcal
糖質: 63.8g

ビタミン・ミネラルも豊富! **果実**

ex) バナナ中1本(140g)

エネルギー: 72kcal
糖質: 18.9g

バナナが良いと言われるのは、消化吸収が早く、アスリートに不足しがちなミネラルを多く含むため!

ブドウ糖+水分補給! **スポーツ飲料**

ex) 大塚製薬ポカリスエット1本(500ml)

エネルギー: 125kcal
糖質: 32.0g

中身で勝負! **おにぎり**

○しゃげ、梅干し、五目、鶏そぼろ、おかか、納豆巻

×生もの(すじこ、辛子明太子、まぐろ...)

×マヨネーズや油の多い物(エビマヨ、ツナマヨ、チャーハン...)

ゼリータイプがオススメ! **栄養補助食品**

ex) ウイダーinゼリー ENERGY 1個(180g)あたり

エネルギー: 180kcal
糖質: 45.0g

ブドウ糖と果糖は糖の中で一番吸収されやすい形!
ブドウ糖、果糖 > ショ糖、麦芽糖...
レース直前では特に**ブドウ糖**としてとることがベスト!

※各HP、食品栄養成分表より転載



糖質補給でレースに必要なエネルギーを貯める!

要注意! インスリンショックに気を付けよう!

果糖は吸収のスピードが緩やか!
インスリンショックが起こりにくい!

糖質が吸収されて血糖が上がると、インスリンが上昇した血糖を下げようと働く! 多量にインスリンが働く中、運動で糖を使用すると急激に血中の糖が低下する! ⇒**スタミナ不足に繋がる!**

防ぐには...! **30分~1時間前**に補食を摂る場合は

主に果糖を使用したスポーツドリンクやサプリメント、水を選ぶことがベスト!



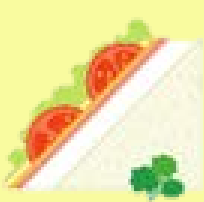
インカレではドリンク

&練習・レース後の補食を提供します！

④の時間は、栄養の吸収が早く栄養補給のビックチャンス！！素早くを補給しましょう！

糖質やたんぱく質、ビタミンC、クエン酸などの体の疲労回復や補修に役立つ栄養素を素早くとることで、翌日だけではなく2日後、3日後のレースに向かう体を作りましょう！

【提供物一覧】※ 仕入れによって多少異なる時もございます…



サンドウィッチ

- ごま
- あんこ
- ジャム(いちご、ブルーベリー、マーマレードを日替わりで！)

糖質

【食パンはエネルギーになるのが早い！？】

食パンはエネルギーになるまでの速さ(GI値)が速い！
GIが高い食品になる程、すばやくエネルギーになってくれます。

高

・もち
・コーンフレーク
・フランスパン
・食パン

中

・ごはん
・うどん
・せんべいなど

低

・そば
・オールブラン・さつまいも
・グレープフルーツなどのフルーツ類



フルーツ

- パイナップル
- グレープフルーツ
- 梨

フルーツに多く含まれる**ビタミンC**や**クエン酸**は糖質と一緒に摂取することで**疲労回復促進効果あり**！水分も多いため、**水分補給**にもなります。

ビタミンC

クエン酸

水分

ドリンク

- アミノバイタル
- オリジナルドリンク
(グレープジュース、レモン汁、砂糖、塩)



今回は昨年に引き続き市販のアミノバイタルとグレープジュースメインのオリジナルドリンクを提供します(^^)



監督・コーチ・サポート選手用★間食

- のど飴
- 冷やしゼリー
- ようかん

今回も携帯に便利のように一人ひとり袋に入れてお渡します！
戸田の暑さに負けないようエネルギー補給と水分をしっかり摂りましょう(^^)

重要

テントにサポートがない時は・・・

提供物はタッパーに入れ、ラップをしてクーラーボックスの中に入れておきます。ラップに作った時間が書いてありますので、衛生面を考慮し記入された時間から**2時間以内**を目安に、私達がない場合でも自由にお食べください(^^)♪

あくまでも補食ですので、**後の食事に影響がでないよう各自で**量の調節をお願いします！

いよいよインカレが近づいてきましたね！私たちサポートもだんだん準備が進んできました。サポート一同全力で応援しています！それでは戸田でお会いしましょう！合宿ファイトですp(・▽・)q