



# スポーツ選手は カレーが好き！？

**勝つためには、  
好きなものを  
食べさせたい**

厳しいトレーニングをこなすスポーツ選手は、3食だけではなかなか必要な栄養素をとりきれません。かといって、1日に食事を4回も5回もとることは不可能ですから、どこかで栄養素を補う必要があります。その一番簡単な方法が、間食を3食ではとりきれない栄養素を補う補食と考えること。間食という一般的なにはおやつですが、スポーツ選手にとっては、大切な栄養源となるのです。

ですから、間食もなるべく食事に近いものにするのが大切。いろいろな栄養素をバランスよく含むものを選びましょう。いわゆるおやつにあたる、スナック菓子や菓子パンなどは糖質と脂肪以外の栄養素がとれないので、望ましいとはいえません。サンドイッチやおにぎり、肉まん、バナナなどのたんぱく質やビタミン類が含まれているものに、牛乳やヨーグルトドリンクなどを組み合わせましょう。

