



GoForward Class

スポーツ選手の間食

ちょっとお腹がすいたときに食べる間食も、スポーツ選手にとっては大切な栄養源になります。単純にお腹を満たすことだけを考えないで、間食でもきちんと栄養補給するのが、スポーツ選手の強い体作りの秘訣です。

間食 = 補食と考えて 効率よく栄養補給

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。

トレーニング前には 間食で栄養補給を

空腹のままトレーニングをしても、エネルギー不足でよい結果を出すことはできません。お腹がすいている場合は、必ずトレーニング前に、間食で栄養を補給しておきましょう。食後すぐに運動をするとお腹が痛くなることがありますが、これは未消化の食べ物が原因。空腹でトレーニングを開始するのはよくありませんが、運動前の食事は、消化時間を考えて選ぶことが大切です。きちんとした固形物の間食は、トレーニング開始の3時間半前までにし、その後どうしてもお腹が減った場合は、ジュースやゼリーなどで補給しましょう。

スナック菓子は 絶対 NG コンビニでの間食選び

お腹が減ったときに、すぐ食品を手に入れることができる便利なコンビニですが、間食だからといってチョコレートやポテトチップスなどのスナック菓子を食べるのは絶対にNG。トレーニングまでに3時間半以上の時間があるようなら、おすすめはエネルギー源になるおにぎり。ただし、マヨネーズはさけないので、ツナマヨなどはおすすめできません。クエン酸が含まれた梅干しのおにぎりなら、糖質のエネルギー化を助けてくれるので、さらに効果が期待できます。サンドイッチ類はエネルギー源としてはよいのですが、バターやマヨネーズを多く使用しているのが難点。シンプルなBLT（ベーコン、レタス、トマト）サンドなど、マヨネーズの使用量が少ないものを選ぶことがポイントです。もちろん、菓子パンはお菓子と同じなので、スポーツ選手の間食には向きません。

トレーニングまでにあまり時間がなく、お腹が減ってしまっている場合は、ゼリー飲料などを選ぶとよいでしょう。ただ、成長期の子どもは、ゼリーなどのサプリメント系のものよりも、きちんと食品から栄養素をとることが大切。トレーニング直前に間食することが多いようなら、ふだんの食事量や時間を調整することも考えてみましょう。

おすすめの間食

梅干しのおにぎり・BLT サンド・牛乳・ヨーグルト

避けたい間食

菓子パン・ツナマヨのおにぎり・揚げ物

トレーニング後の 間食は たんぱく質をプラス

トレーニングをしたあとに間食をするなら、たんぱく質系がベスト。トレーニング後のタイミングでたんぱく質をとることで、強い体を作ることができるのです。トレーニングで使ったエネルギーの補給も一度にするなら、サケのおにぎりや、ヨーグルトとバナナなど、たんぱく質と炭水化物を組み合わせるのがよいでしょう。特にお腹がすいていなくても、牛乳を飲むなど、トレーニング後にはたんぱく質を補給しておくことが大切です。



2024-06