

スポーツ栄養の日

3月30日は「スポーツ栄養の日」です。日付の数字を足すと、 $3+3+0=6$ となりアスリートの食事の基本「6品目」とかけられているそうです。

アスリートの食事の基本6品目とは



3食で補えない場合は、補食として分割して食べると



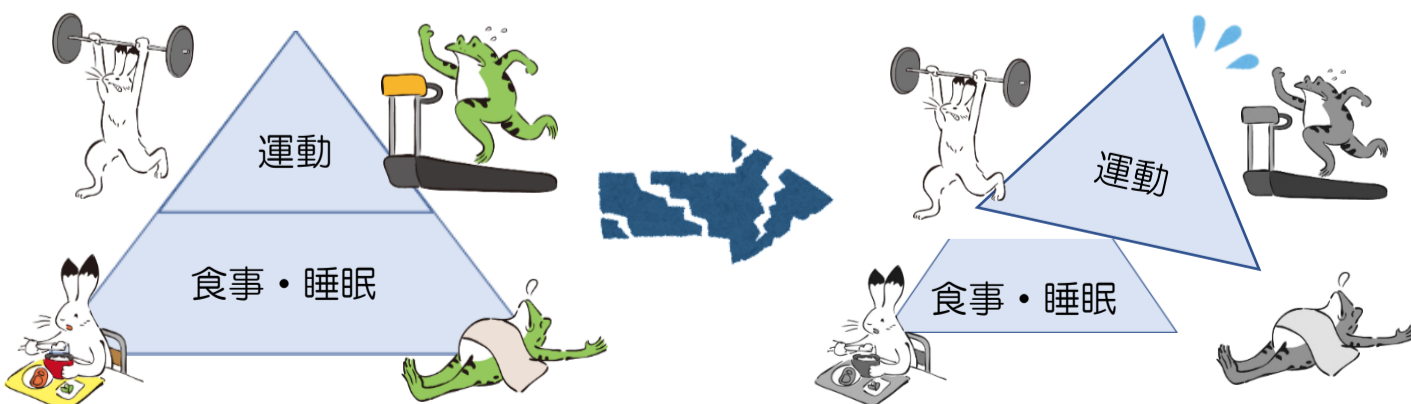
【運動前の補食】

- ・目的：エネルギー補給
 - ・オススメ：塩おにぎり+オレンジジュースなど
糖質中心の物
 - ・目安：運動の1~2時間前まで
- 注意** 脂質の多い物は消化に悪い為、なるべく避けましょう。



【運動後の補食】

- ・目的：水分・糖質・たんぱく質の補給
 - ・オススメ：スポーツ飲料+プロテインバー、おにぎり(具多め)+飲むヨーグルトなど
- 🐱 運動後にたんぱく質を摂取すると、筋肉量アップ！（運動後のたんぱく質摂取量は体重×0.25~0.4gが目安）



※運動の種目や強度によって、エネルギーや栄養素の必要量は異なります。上記は一例としてご参考にしてください。

重要 食事や睡眠をおろそかにすると、いくら運動を頑張っても成長に繋がらない・あるいは運動ができなくなってしまう。いいパフォーマンスの為には、しっかり食べて体を休めることも大切です。