

## 補食について

### ◎補食ってなんだろう？

人間の体は、すべて食べ物から作られています。そのため、3食の食事をしっかり食べることが、大切になります。しかし、成長期の子どもは、体を作るために必要な栄養が、朝、昼、夕の食事だけではとりきれないことがあります。そこで、成長期の子どもに必要なとなる栄養を補うための補食が必要になります。

補食は「補う食事」と書いてあるように、朝食・昼食・夕食で食べきれない分を補うという意味です。ここできちんと理解しておきたいのは、補食とおやつは違うということです。補食はあくまでも食事ですので、砂糖や油の多いお菓子やスナック菓子は、補食にはなりません。補食は、炭水化物やたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれているものになります。

### ◎補食にはどんなものがあるの？

運動中にお腹が空いてエネルギー切れになってしまったり、運動前に食べすぎて動きにくくなってしまったり、空腹でも満腹でも思うとおりに練習や試合ができません。タイミングに合わせた、自分に適した補食のとり方を身につけ、エネルギー補給・疲労回復を行っていきましょう。

#### <運動前>

2～3時間前：おにぎり・バナナ・カステラなど



1時間前：ゼリー飲料・オレンジジュースなど



運動前は炭水化物が豊富に含まれるものを食べ、運動中のエネルギー源を確保しましょう。消化に時間の

かかる、揚げ物などの油を使ったものは避け、運動に支障が出ないようにすることが大切です。

#### <運動後>

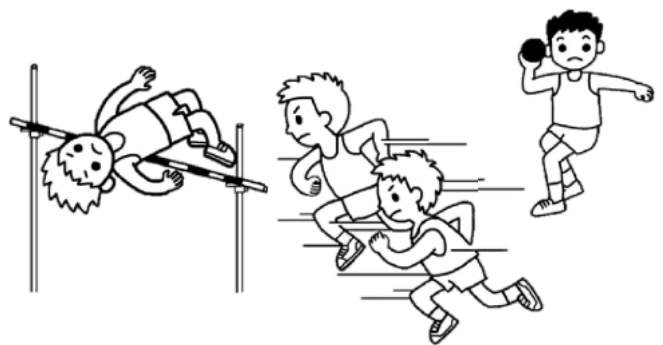
おにぎり・オレンジジュース・牛乳・ヨーグルトなど



運動後に炭水化物、たんぱく質を豊富に含むものを食べることで、運動中に使ったエネルギーと水分の補給や、傷ついた筋肉の修復ができます。運動後にすばやく補給することで、効果が現れやすいといわれています。運動後の補食は、運動が終わったら、できるだけ早く食べるようにしましょう。

### ◎補食のポイント

消化吸収にかかる時間は、人それぞれ違います。したがって、練習時に試合をイメージして補食をとり、自分に適した食べるタイミングを考えることが重要です。その際は、体の動きやすさなどを確認しておきましょう。試合で力を発揮するためにも、練習から備えておくことが大切です。



#### ◎参考文献

小・中学生のスポーツ栄養ガイドスポーツ食育プログラム、財団法人日本体育協会・樋口満監修女子栄養大学出版社、2010年

(青森県立保健大学大学院・篠原春佳(管理栄養士))