



スポーツの秋と食事

そもそもスポーツとは体を動かし勝敗・成績を争う競技という意味ではなく、もっと広い意味を含みます。

スポーツ (Sports) はラテン語の「deportare(デポルターレ)」が語源と考えられています。deportare とは生活に不可欠なことから一時的に離れ、気晴らしをする・休養する・楽しむといった意味を持ちます。バスケットボールやサッカーなどといった競技をするだけではなく、スポーツを「みる」「ささえる」といったことや、自然の中でのハイキングや海水浴までもスポーツと言えるのです。

出典：スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPORTATE より

国民の祝日である体育の日が定められたのをきっかけに「スポーツの秋」と言われるようになりました。2019 年までは体育の日と呼ばれ、10 月 10 日が休日でした。今は 10 月の第 2 月曜日がスポーツの日として休日に定められています。

そこで今回はスポーツをする際の補食についてお話ししたいと思います。

スポーツをする人にとって、補食は必要不可欠です。練習の前後に食べる事で、朝・昼・夕の 3 食では補いきれない、練習を含めた 1 日に必要な栄養素を得る事が出来ます。

練習前「エネルギーの補給」「集中力の持続」(炭水化物を中心に)

- ・ 3 時間前には食事を終える (炭水化物を中心に脂肪は控えめにしましょう)
- ・ 練習開始まで 1 時間以上ある時は炭水化物やビタミンを中心にとりましょう

アンパン + 100% オレンジジュース おにぎり + 果物 など



その他おすすめ補食

- 肉まん、あんまん、ブドウパン、どらやき、みたらし団子、ヨーグルト、フルーツゼリー等
- ・ 練習まで 1 時間を切る場合はゼリー飲料やスポーツドリンク、水分と一緒にバナナを食べる

練習後「疲労回復」「筋肉の修復」(炭水化物・たんぱく質を中心に)

練習後出来るだけ早く補食をとる (30 分以内がおすすめ)

おにぎり + ゆで卵 カステラ + 牛乳 など