

同伴者のみなさんへ
パワーのヒミツ
補食のチカラ



マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



千葉ロッテマリーンズ 管理栄養士 presents

スポーツ食育コラム

監修
千葉ロッテマリーンズ
管理栄養士 渡口 槇子

Q 運動前や運動後に食べるのに適しているものは次のうちどれでしょうか？

- ①メロンパン ②コロッケ ③クッキー ④おにぎり ⑤ナッツ

答えは下をチェック↓

補食とは「3食の食事ですり足りないエネルギーや栄養素を補う食事」のことです。
運動前や運動後に補食をとり入れて、元気よく動ける体をつくろう！

エネルギーは切らさない&運動後はなるべく早く栄養補給！

運動前 炭水化物でエネルギー補給&消化しやすいもの



脂質の少ないものを選ぶようにしましょう！

NG!



揚げ物 スナック菓子

運動中 水分補給



運動後 炭水化物&たんぱく質で疲労回復へ

おにぎり(たんぱく質のとれる具材)



北辰水産の
情報はコチラ



補食が必要なのはどんな人？どんなとき？

子どもの胃の内容量は大人と比べると少ないため、補食を活用しながらエネルギー補給をすることがおすすめです。他にも、成長期でエネルギーがたくさん必要なとき、トレーニングをしていて体重・筋肉量を増やしたいときも補食は必要です。補食はおやつ・お菓子ではありません。朝・昼・夕食で不足しているエネルギーや栄養素を補うことを考えてとり入れてみましょう！サケおにぎりは、炭水化物とたんぱく質が両方とれるため、補食には特におすすめの食品です。

A ④おにぎり