

コンディショニングをサポート！ 疲労回復を進める食事

疲労がたまった状態では、最高のパフォーマンスは発揮できないだけでなく、集中力が低下しケガや事故の原因にもなります。いい練習、いいパフォーマンスができるよう、疲労をためないようにしましょう。

【疲労がたまりやすいのはこんな時】



エネルギー
(食事量)の不足

疲労蓄積の悪循環

長時間又は
高強度の運動

疲労回復を進める食事とは？

ポイント1 主食を十分にとる

摂取エネルギー不足は疲労がたまる原因になります。トレーニングやレース中の空腹感を訴える選手はエネルギー不足状態です。1回の食事の主食量や補食の量を増やしましょう。



ポイント3 食べるタイミング

トレーニングやレース後に「なるべくすぐに食べる」ことで疲労回復が進みます。帰る時間が遅く、食事がすぐにとれない場合や、すぐに食事を用意できない場合はまずは補食でエネルギーを補ったのち、しっかりと食事をするようにするといいでしょう。

ポイント2 おすすめの食材

エネルギー源となる主食、体の材料になる主菜・乳製品を基本に、それらの働きを助けるビタミンB群が豊富な食材を使った料理がおすすめです。

＜ビタミンB群が豊富な食材＞



豚肉、卵、うなぎ、乳製品、玄米、緑黄色野菜、レバー、納豆など

おすすめの補食（まずは糖質を補給！）
おにぎり、あんぱん、レーズンパン、カステラ、バナナ、オレンジジュース、ゼリー飲料など

これらは消化が比較的早いので、食事前だけでなく、トレーニング中の補食としてもおすすめです！