

疲れをためない！ 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 食事量はたっている？

摂取エネルギー不足は疲労がたまる原因です。トレーニングやレース中におなかですく人はエネルギー不足の可能性があります！

3度の食事や補食の量を
増やしましょう。



ポイント3 食べるタイミングは？

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。おなかですいているけど、食事までがまんする...ことのないように補食を用意するといいでしょ。

ポイント2 どんなものを食べる？

エネルギー源、体の材料、さらにそれらのはたらきを助ける食材を積極的にとりましょう。

<おすすめ食材>

エネルギー源	体づくり
ごはん、パン、めん、 いも類、果物、	肉、魚、卵、豆製品、 乳製品
エネルギー産生や体づくりを助ける	
豚肉、うなぎ、納豆、卵、乳製品など	

例えば・・・

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