

栄養ノート

ZAVAS
ザバス

SUBJECT: 間食のススメ

NUTRITION NOTE 5月号

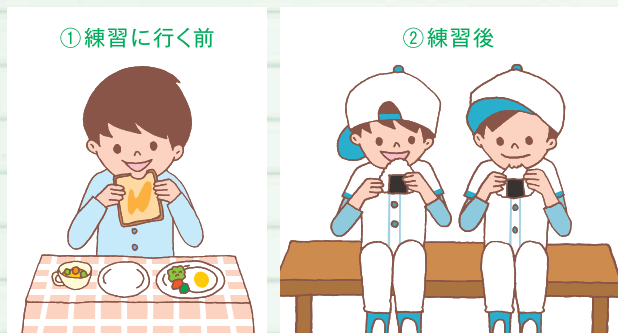


間食＝スナック菓子や甘いお菓子とっていませんか？
いえいえ、選手の皆さんにとって間食は、
食事で摂りきれない栄養をカバーするための大切なモノ！
間食＝食事を補う補食です！

●3食の食事を補うための間食(補食)

★カバーする

食事でそろわなかった栄養フルコース型を補う



①練習に行く前

②練習後

たとえば...

朝練で朝が早く
十分に食べられない場合などは、
無理して一度に済まそうとせず、
練習に行く前に1回、
練習後に1回と分けて食べる。

朝練の日は朝食2回!!



★食事をキープする

少食で一度の食事に量が食べられない場合に間食を活用する

●練習前の間食(補食)

★エネルギー切れを防ぐ

食事を摂ってから練習開始まで4時間以上空くような場合

何を食べたらいいのかな？

消化がよい すぐエネルギーになる

炭水化物(糖質)中心のもの

炭水化物(糖質)を含む間食の例

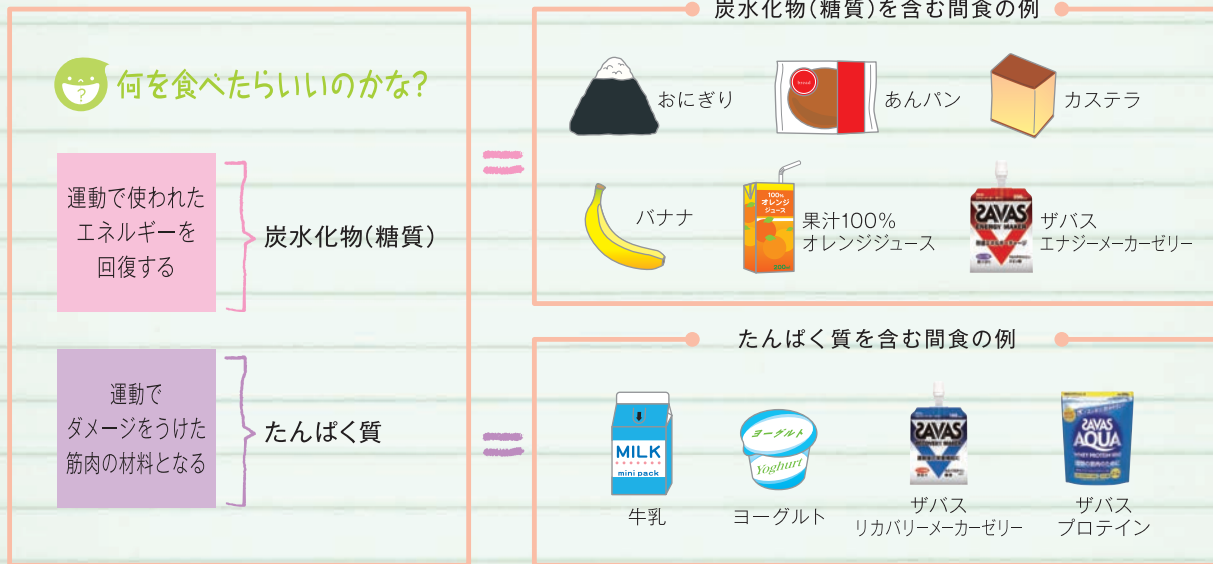
おにぎり あんパン カステラ

バナナ 果汁100%オレンジジュース ザバス エナジーメーカーゼリー

● 練習後の間食(補食)

★ すばやい疲労回復とカラダづくりのため

特に帰宅して食事をするまでに1時間以上空いてしまう場合に役立つ



ただし...

家に帰って夕食が食べられないなんてことが無いよう、**食べ過ぎには注意!**

もし帰宅時間が遅くなる、寝る直前の夕食になるという場合は、逆に間食をしっかりとっておき、帰宅後の夕食は軽めの『栄養フルコース型』の食事に!

● コンビニの賢い活用法

どこにでもあり何でも売っている大変便利なコンビニ。間食(補食)を用意するにも大いに活用できますね。ただ、使い方を間違えると、栄養の偏りがでてしまってコンディションを崩す原因にもなりかねません。自分の目的や状況に応じてより良いものを選ぶようになりましょう!

	おすすめ	
お弁当類	幕の内弁当など、おかずの種類が多い和風弁当	
おにぎり	梅干・昆布・シャケなど、オーソドックスな具	
パン	サンドイッチ → 野菜にハムやチーズ、卵などを組み合わせたタイプ 菓子パン → あんパン・ジャムパン	
麺類	うどん・そば パスタはクリーム系ソースはなるべく避けよう	
飲みもの	果汁100%ジュース・牛乳・ヨーグルトドリンク	
デザート	ヨーグルト・フルーツゼリー・和菓子	

もっと詳しく知りたい方は、ザバスホームページの『ザバス栄養講座』をご覧ください!
さらにJATIのトレーニングコーチが教えてくれる『トレーニング講座』もおススメ!

savas.jp

