

栄養ノート

ZAVAS
ザバス

SUBJECT: 疲労回復

NUTRITION NOTE 8月号



夏休み、毎日の練習やハードな合宿を元気に乗り切るためには、素早い疲労回復がカギ！翌日に疲れを残さないよう、疲労回復のポイントをしっかりと覚えておこう！

疲労回復のためのポイント1 「運動直後の栄養補給」

運動直後の栄養補給は、素早い疲労回復のための絶対条件。

でも、すぐにしっかりした食事がとれる環境が整っていなかったり、運動後すぐは食事がノドを通らないというケースが多いのでは？！そこで、補食やサプリメントを活用し、きちんと栄養を補給しよう！

Q. どんな栄養を摂ったらいい？

A.

① 炭水化物(糖質)

エネルギー源となる「炭水化物(糖質)」を速やかに補給することで、消耗したエネルギー(筋グリコーゲン)の回復を早める。

例えば



おにぎり



パン



果汁100%ジュース



バナナ



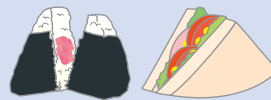
エネルギーゼリー

など

② たんぱく質

運動によって壊れた筋肉の修復材料となる「たんぱく質」を速やかに補給することで、筋疲労の回復を早める。

例えば



おにぎりやサンドイッチの具(ジャケ・ツナ・ハムなど)



牛乳



ヨーグルト



プロテイン



プロテイン入りゼリー

など



素早い栄養補給で、
運動モードから回復モードへ
スイッチを切り替えよう！



疲労回復のためのポイント2

「家に帰ったら『栄養フルコース型』の食事」

運動直後の補食やサプリメントだけでは、十分な栄養補給とは言えない。

家に帰ったら、5大栄養素がバランスよく摂れる『**栄養フルコース型**』の食事をしっかり食べて、体のメンテナンスをしよう！



①主食

運動により消耗したエネルギー回復のため

②おかず

運動により壊れた筋肉の修復のため

③野菜・④果物・⑤乳製品

運動により消耗したビタミン、発汗で失われたミネラル補給のため

疲労回復のためのポイント3

「十分な睡眠」

食事のほかに、体のメンテナンスに重要な役割を担っている「十分な睡眠」も、

疲労をいち早く回復するための必須事項！

体を大きくする、体の疲労を回復する、

壊れた筋肉を修復するために働く**成長ホルモン**は、

運動後と睡眠中に最も分泌が盛んになる。

特に就寝後1～2時間ほど経過した熟睡状態、

時間帯としては**夜10時から深夜2時くらい**が

最も盛んになるため、早めに布団に入ることを心がけよう！



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！

