



運動後の疲労回復

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本体育協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

●運動後の過ごし方で疲労の度合いは変わる

トレーニングや試合による疲れは、運動後のケアにより疲労の度合いが変わってきます。スポーツを行うことで、消費エネルギー量が多くなり、筋肉などのさまざまな組織が傷つき、発汗に伴い鉄やカルシウムなど栄養的損失が増えます。つまり、高いレベルでトレーニングや試合を行うほど、さまざまな消耗や損失が起こるため、結果として疲労につながっていきます。質の高いトレーニングを継続するためや、翌日も試合でよいパフォーマンスを発揮するためには、疲労やからだのダメージを素早く回復させる必要があります。運動の後は、ストレッチなどのクーリングダウン、入浴やマッサージのようなりカバリー法とともに栄養摂取、睡眠といった基本的な生活習慣をきっちり行いましょう。

●運動後はすみやかに栄養補給を

栄養面では、運動後早いタイミングで糖質とたんぱく質をとることがポイントです。糖質は運動で消費したエネルギーを補給し、たんぱく質は傷んだ筋肉を補修する役割があります。補給する時間に余裕がある時は、おにぎりやパン、カステラなどの糖質とフルーツジュース、乳製品の組み合わせや、ゆっくり補給できない時は、飲むヨーグルトや甘みのある豆乳などが手軽にとれるのでおススメです。また、梅干しや酢、柑橘類などの酸味（クエン酸）は疲労回復速度を速める効果があるため、練習や試合に、レモンのハチミツ漬けなどを持っていくのもよいでしょう。

エネルギー補給にオススメの食品



時間がない時の味方



疲労回復を速める



●運動後の食事も大切に

どんなに疲れきっていても、試合に負けて落ち込んでいても、必要な栄養素をとらないことには次への備えはできません。特に試合が数日続く場合は、食事はエネルギー源重視で糖質を意識してとる必要があります。さらに、内臓も疲れているため消化のよいメニューにしましょう。トレーニングや試合で疲れて食欲がない場合でも、スープなど少量でもよいので必ず何か食べるようにしましょう。何も口にしないで寝てしまうと疲労回復が遅れてしまうので、食べられないくらい疲れている場合は、サプリメントを利用することも選択肢に入れて考えてもよいでしょう。



運動後にとりたい栄養素と食材



疲労回復にオススメのメニュー

酸味で食欲アップ!



手羽元と卵の甘酢煮

ネバネバ食材で消化を促進!



うなとろぶっかけ麺

疲労回復に必要なビタミンB1が豊富!



ゆで豚のネギソース