

医科学 見聞録

スポーツ活動時の補食の活用

～集中力と疲労回復は補食のとり方で左右される～

日本体育協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

補食という言葉をご存じでしょうか。補食とは、朝・昼・夕の3食だけでは摂りきれない、1日に必要なエネルギーや栄養素を補うための食事の補助となりうるものを意味します。スポーツ活動にとっての補食は、甘いお菓子やスナック菓子、ジュースのように脂質や糖分だけを多く含む、お腹を満たすだけの間食とは役割が異なるのです。

運動前後の補食の役割

補食の主な役割としては、①エネルギーの補給、②集中力を高める、③疲労回復を早める、の3つです。運動中の主なエネルギー源は、血糖(グルコース:ブドウ糖)と筋肉や肝臓に蓄えられているグリコーゲン(グルコースの貯蔵形態)です。これらが不足すると空腹感や疲労感を起こしやすく、集中力が落ちるなどのパフォーマンスの低下につながる一因となります。また、エネルギーが不足した状態は、運動時の体たんぱく質(筋肉)の分解を進めてしまうことがわかっています。短時間であったり、運動強度が低ければ、スポーツドリンクなどによる水分補給程度でもよいのですが、中～高強度で長時間におよぶ場合、食事を食べてから4時間以上空く場合は補食が不可欠となります。集中力が続かない、疲労回復に時間がかかる、食事制限していないのに体重が落ちる、体づくりの効果が思うように出ないなどにあてはまる方は、運動量に見合ったエネルギーがとれていない(エネルギー不足)可能性があります。

補食のとり方のポイント

補食のとり方のポイントとしては、①いつ(タイミング)、②何を(内容)、③どのくらい(量)です。運動前にはグリコーゲンの材料である**炭水化物(糖質)**を、運動後には早期疲労回復のために速やかに**炭水化物**と**たんぱく質**を補給するようにします。補食のタイミングとしては、**運動開始2～3時間前**、**運動終了後30分以内**が目安となります。ただし、運動前の補食はパフォーマンスに、また、運動後はその後の食事に影響がでない程度にすることが大切です。どのくらいとるかについては、運動の目的や内容、条件によって異なります。胃腸の調子や体調なども考慮しながら補食のスケジュールを組み立て、必要に応じた補食を取り入れましょう。

こんな補食がおすすめ!

運動前の栄養補給(糖質中心)



パン



おにぎり



カステラ



あんぱん



団子



バナナ



オレンジ
ジュース

運動後から食事までに時間が空く場合 (糖質+たんぱく質)



おにぎり



サンドウィッチ



あんぱん



牛乳



チーズ



ヨーグルト



肉まん



バナナ



オレンジ
ジュース