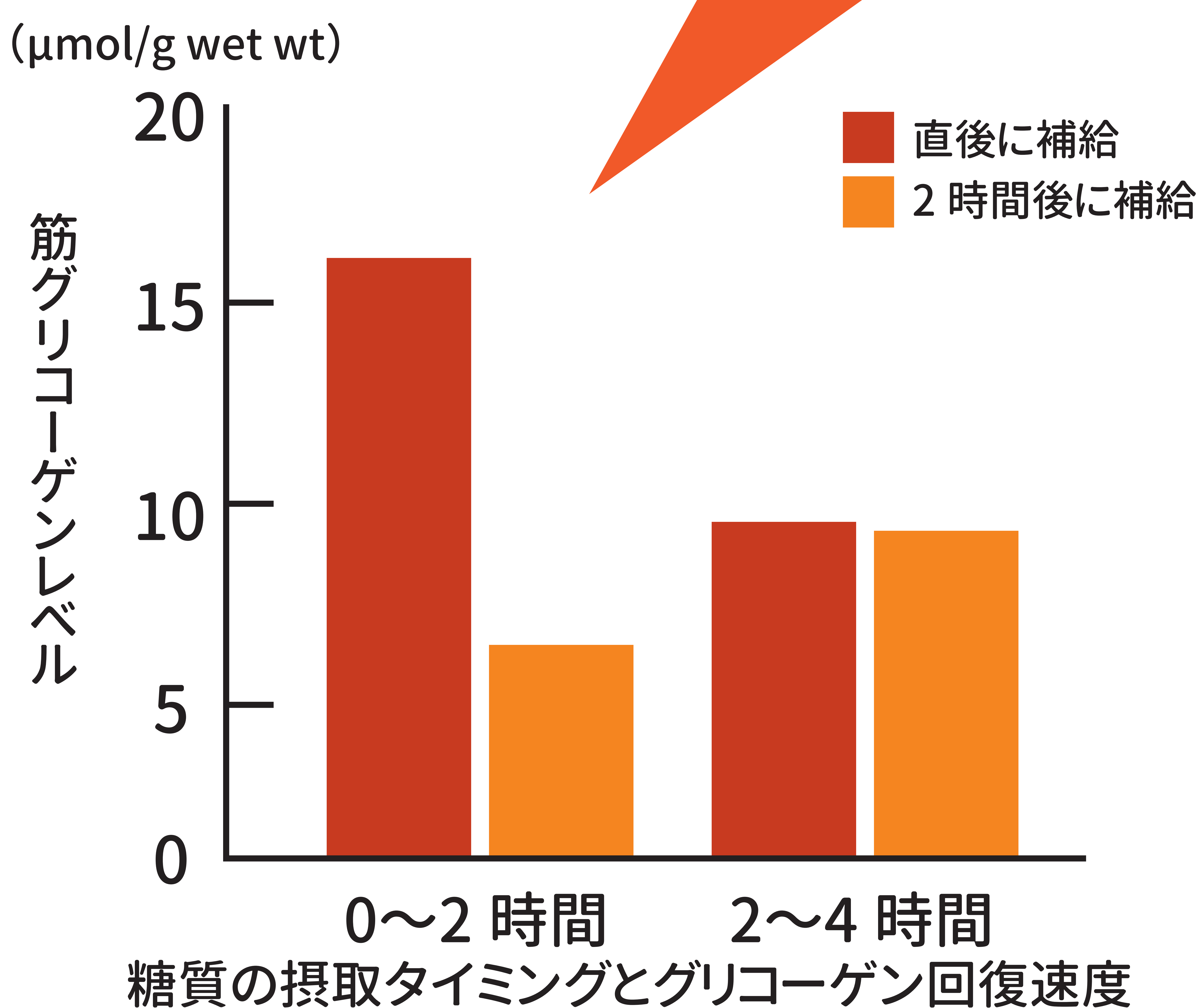


練習後は早めの 栄養補給がおすすめ!

練習で疲労した筋肉を修復・増強するためには、早急に筋グリコーゲンを回復させる必要があり、そのためには**運動直後 30 分以内**に糖質を摂取するように心がけましょう。

運動直後に糖質を摂取したほうが、
筋グリコーゲンの回復が早い!



出典: Ivy JL ら, Muscle glycogen synthesis after exercise: effects of time of carbohydrate ingestion, J. Appl. Physiol. 64: 1480-1485, 1988

最新の研究では、糖質だけでなく**たんぱく質**も同時に摂取することで、筋グリコーゲンの回復がより促進されるといわれています。

同時摂取することで、消化管ホルモンの作用により、インスリン分泌が増強され、筋グリコーゲンの回復が促進されと考えられています。



「糖質＋たんぱく質」を上手に摂取しよう

練習後すぐに食事がとれない場合、コンビニ等で手軽に買える食品を利用して補食を摂りましょう。

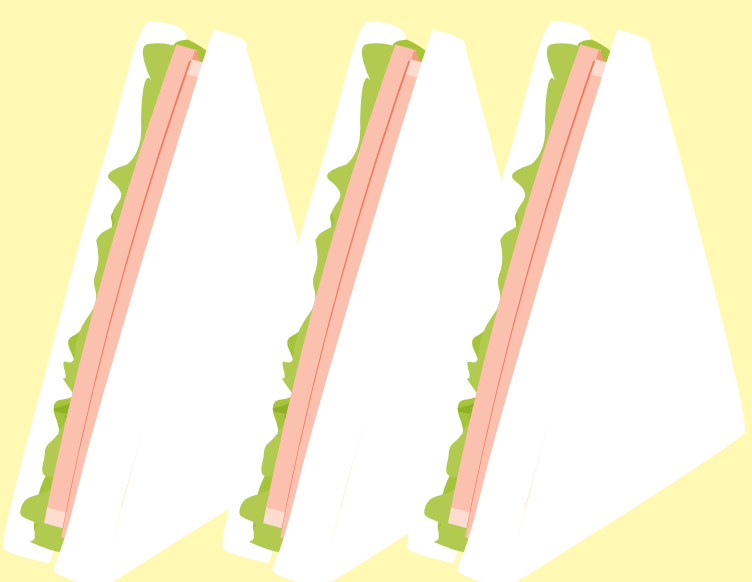
運動後に摂りたい目安量 ※空欄に自分の体重を入れて計算してみよう！

糖質：体重〇〇(kg)×0.8g/時※ + たんぱく質：体重〇〇(kg)×0.4g/時※

※運動後1時間にとる量

コンビニで買える「糖質＋たんぱく質」の組み合わせ

例)体重60kgの人(糖質48g、たんぱく質24g)の場合

パターン①		ハムサンド1袋(3個入) (約140g)		プリン1個 (約140g)		牛乳1本 (200ml)	
糖質		25.8.g		20.6 g		9.6g	= 56.0g
たんぱく質		13.8g		7.7g		6.6g	= 28.1g

パターン②		肉まん1個 (約80g)		サラダチキン1個 (約100g)		オレンジジュース1本 (200ml)	
糖質		30.5 g		0.0g		21.4g	= 51.9g
たんぱく質		7.0g		20.9g		1.4g	= 29.3g

様々な食材を組み合わせ、自分に合った補食を選びましょう。

参考：スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ？」にこたえる
体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学
オールガイド食品成分表2019