

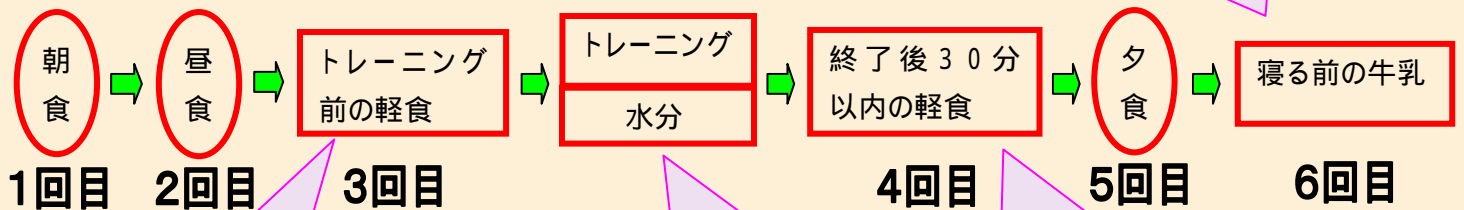
# 知っておこう！食事回数と摂取タイミング！

## -食べるタイミングが重要-

### ●回数とタイミングの一例

プラス3回の飲食物の摂取とトレーニング中の水分摂取

骨づくりと安眠のため



トレーニング中のエネルギー不足を解消！  
(トレーニングの約1時間前におにぎりやサンドイッチを)

トレーニング中の水分補給を忘れずに！  
(汗とともに失われるビタミンやミネラルを補給するにはスポーツドリンクがオススメ)

組織のダメージを止め、修復を行うための糖質とタンパク質をトレーニング直後30分以内に摂取！  
(おにぎりor肉まん+果汁100%ジュースorバナナなど)

朝食・昼食・夕食をとった上で、トレーニング前後の補食をとることが大切です。

## 朝食

朝からいろいろそろえるのは大変です。手軽に作れる料理や食品を上手に組み合わせる工夫をしましょう。  
納豆・卵・ハム、牛乳・乳製品、果物は切らさずいつでも食べられるようにしましょう。

## 昼食

トレーニング中に胃もたれをしないよう、消化がよく、糖質源となるものを取りましょう。野菜なども不足しないように意識して取りましょう。

## 夕食

運動中に使ったエネルギーや水分補給、疲労回復、傷ついた筋肉を修復することが目的です。運動終了後できるだけ早めに食事をとることで効果が表れやすいです。  
トレーニング終了後、帰宅までに時間がかかる場合は、糖質とたんぱく質を含んだ食品を食べておき、帰宅してからしっかり食事をとりましょう。