

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 №46

発行 公益財団法人 富山県体育協会

富山県総合体育センター ☎076-429-5455

発行日 平成 25 年 2 月 28 日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougo>

アスリートの食事はこれだ！ PART-Ⅱ

しっかり食べてパフォーマンスアップ

アスリートにとって食事からの栄養摂取は、体づくりやパフォーマンスアップだけでなく、疲労回復や障害予防のためにもとても重要なものです。

日々のトレーニングと同様に毎日の食事を気遣い、バランスよく栄養を摂る習慣を身につけましょう。

知っておこう！ 毎日の食事のポイント！

●必要なエネルギー量 (kcal) を補えていること。

必要な栄養素がしっかりと含まれていること。

食べるタイミングが適切であること