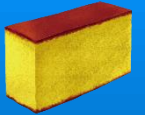


# もったいない！ 練習後は補食を摂ろう！



自分の体をクルマに例えてみましょう。  
長い時間運転した車はガソリンが減るだけではなく、オイルも汚れタイヤも擦り減ってきます。走る前と比べると、パーツやオイルを交換したりガソリンを補充しなければなりません。それをしないで、走り続けたらどうなると思いますか？  
その車は、いずれ止まってしまいます。

自分の身体のことに戻って考えてみましょう。クルマと同じように、人間の体も栄養を補給したり疲れを取り除いてあげないと、いずれ、倒れてしまったりケガをしてしまったりします。

みなさんは、練習の前後に補食を摂っていますか？  
練習をすると、水分だけではなくエネルギーも消費します。  
練習をした後の体は栄養素の吸収率も高くなっています。つまり体が栄養を欲しているということです。  
激しい練習の後は食欲が出ないかもしれませんが、体の中はからっぽ。  
練習前には**ご飯やパン、めん類などの炭水化物(糖質)**を摂ってエネルギーを蓄えておきましょう。

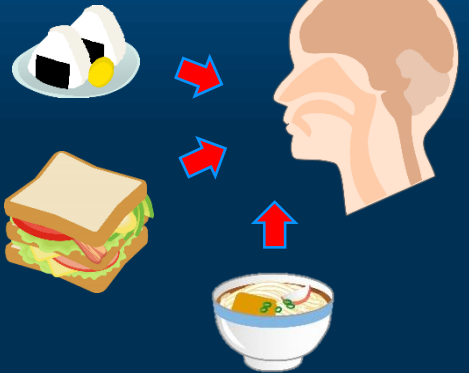
練習後は**炭水化物(糖質)**に加え、**たんぱく質**も多く含んだものを食べるようにしましょう。  
エネルギー源や筋肉をつくるもととなります。  
練習後、30分以内に食事を取ると効果的です。30分以内に食事を取れない人もバナナやあんぱん、カステラなどで素早い栄養補給を心がけましょう。  
さらに練習後、2時間以内に食事を摂るとより効率よく栄養が体に取り込まれ、明日のエネルギーになります。  
夜は、なるべく早く眠りにつくようにし、最低でも7時間の睡眠を取りましょう。  
これらがしっかりできれば、疲れが取れるだけではなく、体も大きくなり身長も伸びてきます。

誰にも負けない体づくりは、練習だけではありません。  
練習をしてしっかり食べて早めに寝る。  
これができるれば立派なアスリートです。



炭水化物(糖質)を  
食べてエネルギー  
を補給しよう！

## 練習1時間前

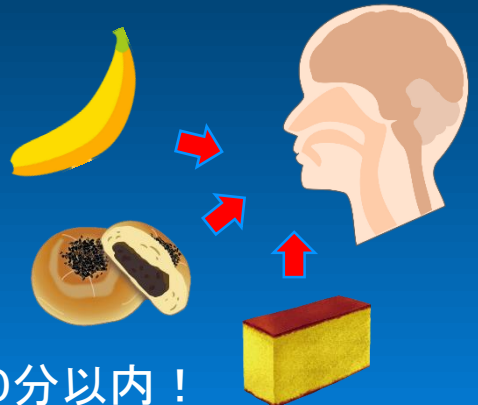


エネルギーを蓄えよう！

(ご飯やパン、めん類など)

素早い栄養補給で、明日へのエネルギー補給と筋肉づくりをしよう！

## 練習後



30分以内！

(バナナ、あんぱん、カステラ、おにぎりなど炭水化物やたんぱく質がしっかり摂れるもの。)