

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2020.11.30

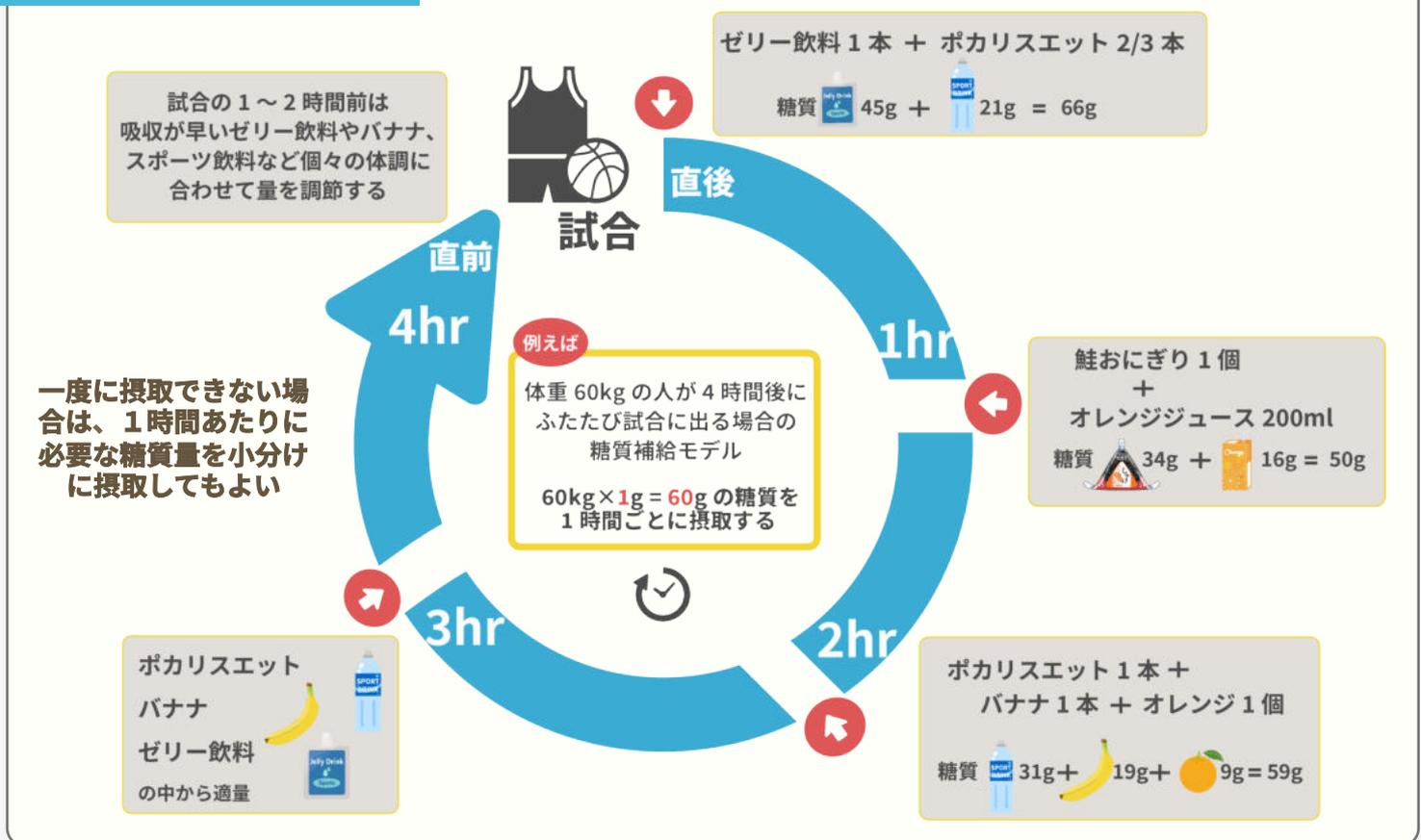
06号

リカバリーのための2つのR

1日のうち試合が複数ある場合、計画的に栄養補給 (Refuel)を行うことで筋グリコーゲンの回復を早めることができます。また、発汗により失われた水分を過不足なく摂取 (Rehydrate) することも、脱水によるパフォーマンスの低下を予防するのに重要です。次の試合までに速やかにグリコーゲンを回復させ、個々に合った水分を補給するためのポイントについて見ていきましょう。

Refuel (糖質の補給)

体重1kgあたり1.0g~1.2gの糖質を試合終了直後から毎時間摂取する



Rehydrate (水分の補給)

試合後の体重減少はほとんどが脱水によるもの
失われた水分の1.5倍を目安に補給する



日頃から、運動前後の体重測定を習慣づけ、
発汗で失われる水分を把握することが大切!



例えば

水分が1000ml失われたら (=体重が1kg減少)
1500mlを次の試合までに補給する

文献: Thomas DT, et al.: American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc, 48: 543-568, 2016.

本内容の一部または全部を無断で転載・複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため、著作権者の許可が必要です。

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2020.11.30

06号

試合後のリカバリーにお勧めの補食

速やかな筋グリコーゲンの回復のためには、**試合終了後30分以内**に個々に合った量の補食を摂取するように心掛けましょう。摂取する食品の形状（おにぎりなどの固形物、スポーツ飲料など）は、グリコーゲンの回復効果に差はないため、試合開始時間に合わせて食べやすいもの・飲みやすいものを上手に取り入れてみてください。

食品名	目安量	糖質量 (g)	備考	食品名	目安量	糖質量 (g)	備考
コンビニおにぎり (鮭)	1個	34.0		バナナ	1本 (100g)	19.4	
コンビニいなり寿司	小2個 1パック	37.8		パイナップル	1食分 (100g)	12.6	
ロールパン	1個 (30g)	14.9		オレンジ	1個 (120g)	8.5	※2
あんぱん	1個 (100g)	53.5	※2	りんご	1/2個 (130g)	16.12	
ジャムパン	1個 (80g)	48.2	※2	濃縮還元100%オレンジジュース	1杯 (200ml)	16.3	※2
肉まん	1個 (100g)	40.3	※1	濃縮還元100%りんごジュース	1杯 (200ml)	21.4	※2
あんまん	1個 (100g)	48.5	※1	濃縮還元100%ぶどうジュース	1杯 (200ml)	24.1	※2
カステラ	1切れ (50g)	32.6	※2	森永製菓株式会社 インゼリーエナジー	1袋	45.0	※3
串団子 (あん)	1串 (50g)	23.9	※2	日本コカ・コーラ株式会社 パワーエイド フルパワーショット	1袋	47.9	※3
串団子 (しゅうゆ)	1串 (50g)	23.7	※2	大塚製薬株式会社 ポカリスエット	1本 (500ml)	31.0	※3
普通牛乳	1杯 (200ml)	9.7		日本コカ・コーラ株式会社 アクエリアス	1本 (500ml)	23.5	※3

出典) 「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」 「同 追補2016年」 「同 追補2017年」 「同 追補2018年」、各食品メーカーお客様相談室・ホームページより ※1 炭水化物-食物繊維の値として ※2 推計値として ※3 炭水化物の値として ※4 糖類の値として

翌日のトレーニングまでにグリコーゲンを回復させればよい場合



運動後の糖質摂取のタイミングが遅れたとしても、「**適正量を摂取すれば、筋グリコーゲンは24時間以内に通常のレベルに回復する**」と言われています。

十分にリカバリーの時間がとれる場合(8時間以上)は、試合終了直後に発汗により失われた水分を補給し、食べやすいもの・飲みやすいもので糖質やたんぱく質を補給します。そして、翌日のトレーニングまでに、ご飯などの主食を中心におかずや野菜、果物をバランスよく食べるようにしましょう。

FACT SHEET05号も参考にしてください。

執筆者: Food Connection代表 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

《URL》 <https://food-connection.jp> 《Facebook》 <https://www.facebook.com/foodconnection.jp>

問い合わせ: 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 《URL》 <http://sports.hc.keio.ac.jp> 《mail》 smrc-info@ml.keio.jp