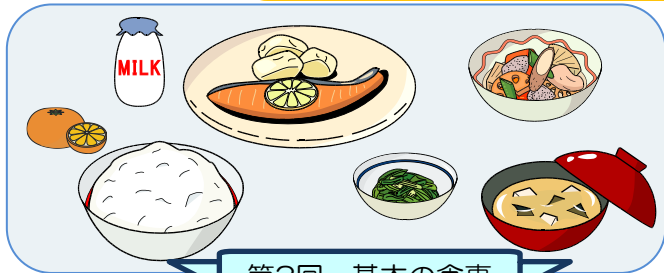


第5回 補食について

こんにちは。第5回の今回は、**補食**（ほしょく）についてのお話です。
補食とは、読んで字のごとく「**食**事を**補**う」ものです。

まずは **第3回「基本の食事」** で3食食べることが大切だということを再確認しましょう。



第3回 基本の食事

そういえば、
このスタイルの食事を
することが
大切だったね！



「補食」は、「基本の食事」が食べられない時、食事と食事の間が空きすぎる場合などに必要です。あくまでも3度の食事で摂りきれない栄養を補う物です。
消化がよく炭水化物・ビタミン・ミネラルを豊富に含むものが適しています。

補食に適する物

ポイントは、持ち運びやすさ、食べやすさなどです。ただし、暑い時期であったり、冷蔵庫がない環境では、衛生面で注意が必要な場合もあります。

糖質補給

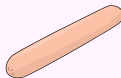
消費した
エネルギーを補給



鮭...たん白質
昆布...ミネラル
梅干...クエン酸

たんぱく質補給

筋肉のダメージを
止め修復を行う



ビタミン類 クエン酸補給

疲労回復や筋グリコーゲンの回復
に効果のあるビタミンCや
疲労物質を分解するクエン酸など



上に挙げた食品は、あくまでも例です。
それぞれの選手によって、向き不向きもあると思います。
体調やお腹の調子、嗜好などに配慮して選んでみてください。
また、食事が食べられなくなるほど食べ過ぎないようにすることも大切です。

補食について①

～レシピ版～

Dream
Supporter

新潟スポーツ栄養サポートグループ

「補食」のレシピのご紹介です。
こちらのレシピは主に私たちのグループ（新潟スポーツ栄養サポートグループ）
で行った料理教室で作ったものです。

小松菜ふりかけ

～材料(作りやすい分量 10人分)～

小松菜	1/2袋
ちりめんじゃこ	20g
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

～作り方～

- ① 小松菜は細かく刻みビニール袋に入れ、塩1つまみ（分量外）を加えて、よくもみ、水気を絞る。
- ② フライパンごま油をいれ、①・ちりめんじゃこを炒める。
- ③ 白ごまを加える。

ポイント 盛りつけたごはんには振りかけるのはもちろん、
補食のおにぎり用に混ぜ込んでも！

栄養価(1人分あたり)

エネルギー	15kcal
たんぱく質	1.1g
炭水化物	0.4g
食塩相当量	0.1g



バナナとプルーンの米粉蒸しパン

～材料(4人分)～

バナナ	小1本
プルーン	1個
米粉	50g
ベーキングパウダー	4g
サラダ油	大さじ1

～作り方～

- ① ボウルにバナナとプルーン(手でちぎるか、刻んでおく)を入れつづす。
- ② 米粉にベーキングパウダーを混ぜておく。①と合わせ混ぜ、そこへサラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ③ アルミカップなどに入れ、蒸気の上上がった蒸し器で20分蒸す。

ポイント1 バナナの熟し度によって、甘みの感じ方が変わります。

ポイント2 米粉はきめが細かいので、粉ふるい作業が省略できます。

栄養価(1人分あたり)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	0.9g
炭水化物	15.2g
食塩相当量	0.0g



「小松菜ふりかけ」はしっかり食べたいごはんのお供におすすめです。
「バナナとプルーンの米粉蒸しパン」は、補食のために携帯でき、デザートにも
なります。是非お試しください。

<お問い合わせ> インスタグラムのメッセージよりお願いいたします。
担当:いしずみ (管理栄養士・公認スポーツ栄養士)