

「勝ちめし」

運動をしているから料理は特別にしたほうがいい？

・・・そんな必要はありません。タイミングと量が大切なのです。



「量」・・・成長期というだけでボリュームアップです。まして運動をしていればなおのこと。ただし揚げ物やケーキなどでエネルギー（量）を上げるのではなく、米（糖質）をエネルギー源にしましょう。なぜなら、糖質が体内の脂肪をエネルギーに変えるからです。また、試合で使う脳のエネルギー源はブドウ糖（米）です！スタミナ切れに注意！



「タイミング」・・・

3時間前



低脂肪に

2時間前



1時間前



練習開始

試合前には

おにぎり あんぱん カステラ等

食べ物が消化するまでの時間

果物は30分～1時間

ごはんや麺類、イモ類などの炭水化物は2時間

肉や魚などのたんぱく質は4～5時間

脂肪は7～8時間

試合直後

動物性たんぱくが入った、おにぎりサンドイッチ等炭水化物と動物性のたんぱく質を一緒にたべましょう。ポロポロになった筋肉や疲労回復のためです。すっぱいものもおすすめします。

目的別食事の例

持久力・瞬発力を落とさず減量・・・豆腐ハンバーグ・豚肉の冷しゃぶサラダ・白身魚のアクアパッツァ  
油と甘い物を控えたたんぱく質を摂ります。

筋肉増量・・・スペアリブのBBQ・プルコギ・大豆入りドライカレー・野菜のグラタン・ジャーマンポテト

貧血予防・・・かつおのカルパッチョ・麻婆豆腐・青椒肉絲・クラムチャウダー・小松菜とツナの和え物  
全身に酸素を運ぶ赤血球はアスリートにはとても大切です

疲労回復・・・揚げない酢豚・豚肉と厚揚げのキムチ炒め・豚肉とゆで玉子の煮物

ポイントはビタミン B1 です。体に蓄えることができないので意識して食べましょう。