

# 運動後の疲労回復の食事について



平岡栄養士専門学校 副校長 **平岡 佳美さん**(健康福祉学博士・管理栄養士)

## 運動後の疲労回復の食事について

運動後の疲労をなるべく早く回復させるためには、栄養補給のタイミングが重要です。運動前にはアミノ酸を、運動中～運動後には水分とミネラルを、そして、運動後**30分以内**に**糖質、たんぱく質の補給**をしましょう。

## 運動後の身体の状態について

運動後は筋肉や肝臓に貯蔵されていたグリコーゲンが消費され、筋肉の細胞も損傷した状態になっています。グリコーゲンのもととなる糖質の速やかな補給、筋肉の修復や筋合成のためにはたんぱく質・アミノ酸の摂取が欠かせません。もし、運動後に糖質やたんぱく質の速やかな補給が出来ないと、運動で破壊された筋肉を修復できず、さらに体はエネルギーを得るために筋肉中のたんぱく質を分解してしまいます。筋肉中のたんぱく質を分解させないためにも、**運動後30分以内**にしっかりと**糖質、たんぱく質**を摂取しましょう。

### 糖質補給のための食品例

- パン ● おにぎり
  - 麺類 ● バナナ
  - 干し芋
- 

### たんぱく質補給のための食品例

- 茹で卵 ● 鶏肉
  - 豆乳 ● チーズ
  - プロテイン
- 

### ミネラル補給について

ミネラルはナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの成分です。神経系に関与していて、不足すると筋肉の痙攣や集中力の低下が起こります。ミネラルは、スポーツドリンクから摂取したり、自然塩や海塩をドリンクに溶かしても良いでしょう。ミネラルは汗とともに体外へ出てしまうので、運動後だけではなく、運動中の水分補給時にも積極的に摂取するのもおすすめです。



### アミノ酸補給について

アミノ酸は運動中のエネルギー代謝や疲労回復に即効性があるため運動前に摂取することをおすすめします。アミノ酸は運動後の筋分解の抑制、筋肉痛の軽減にも効果があります。特にBCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)は筋肉のエネルギーになるアミノ酸です。アミノ酸は食品中ではタンパク質の形で含まれているため、吸収の早いアミノ酸の状態では摂るには、サプリメントで摂ることも有効です。



### 食欲がないときは消化吸収の良いものを食べましょう。



運動後は筋肉だけでなく、胃腸・内臓も疲労しています。運動中、筋肉に血液が集中して内臓への血流が減り酸素や栄養の供給が滞るためです。食欲がないときは、なるべく胃腸に負担をかけない消化吸収の良いものを選んで食べましょう。**消化の良い食品**…おにぎり うどん バナナ(糖質)、ヨーグルト 豆腐(タンパク質)

**どうしても食べられないとき**…ゼリー飲料やヨーグルト飲料などでの糖質・タンパク質補給も有効です

## 加盟団体連絡先一覧

### 陸上競技協会

廣瀬 勝栄 ☎090-8416-6709

### バレーボール協会

赤川 敏彦 ☎080-2773-1770

### 卓球連盟

古川 正章 ☎080-5263-2558

### 野球協会

永利 義広 ☎090-7440-5622

### 水泳協会

田中 章二 ☎090-3324-8025

### 柔道協会

福田 洋介 ☎090-9604-9389

### バスケットボール協会

岩橋 幸子 ☎090-4517-5748

### テニス協会

高島 光 ☎090-4586-0059

### ソフトボール連盟

田中 信義 ☎090-1080-3882

### バドミントン連盟

吉光 勇治 ☎090-3986-7807

### 合気道協会

鹿毛 茂利 ☎090-3607-9450

### 空手連盟

石井 清美 ☎080-3960-9061

### ソフトテニス連盟

桑野 博美 ☎090-5281-1763

### 剣道連盟

石橋 英幸 ☎090-4484-2016

### 弓道連盟

佐々木敏文 ☎090-5080-9232

### サッカー協会

石丸 雅史 ☎090-6307-7999

### グラウンド・ゴルフ協会

東谷 邦治 ☎0942-72-5141

### ターゲットパードゴルフ協会

井上 和夫 ☎090-3733-6287

### 小郡わいわいクラブ

事務局 ☎090-9077-2373

## 問合せ先 一般社団法人 小郡市スポーツ協会

〒838-0142 小郡市大板井279番地1(小郡市体育館内)

TEL:0942-80-5970 FAX:0942-80-5967

E-mail:sports@ogori-taikyo.org ホームページ <http://ogori-taikyo.org/>

LINE



HP



Facebook

