

# 補食と疲労回復

2026.2.21~23 チャレンジカップ江ノ島

富部柚三子



## 質問

①練習後やレース後に選手の補食を食べさせていますか？

はい / いいえ

②どんなものを食べていますか？

(メンチメーター)

③どのタイミングで食べていますか？

海上から上がってきてからすぐ / 片付けが終わってから

ミーティングが終わってから / 食べさせていない

## 補食とは？

- ▶ 一度にたくさん食べられなかったり、食事時間が乱れて栄養バランスが崩れる時に**不足分を補うもの**

(田口素子編著,戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養,ナツメ社,2011,p32)

- ▶ **糖質** や **たんぱく質**、**ビタミン類**を  
手軽に摂取できる食品や料理

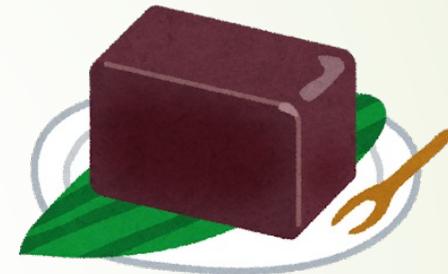
## 糖質（エネルギー）を補うもの



Mサイズ(100g)  
93kcal



おにぎり1個  
170kcal



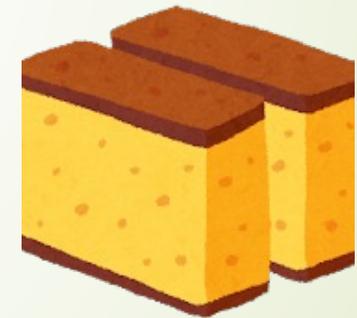
羊羹 1個  
145kcal



エネルギージェル 1個  
180~200kcal

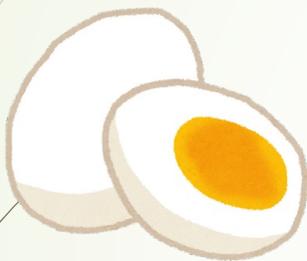


あんぱん 1個  
223kcal



カステラ 2切れ  
218kcal

## たんぱく質（筋肉の材料）を補う補食



ゆで卵1個  
6.3g



牛乳200mlパック  
6.8g



おでん(はんぺん,牛すじ,卵)  
15.0g



6Pチーズ 1個  
3.6g



ちくわ 4本入り 1本  
3.0g



シリアルバー 1本  
10~15g

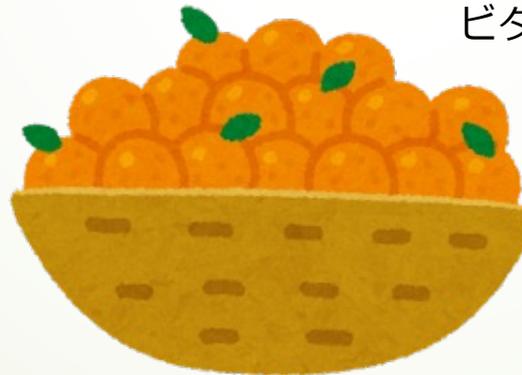
## ビタミン（体調を整える材料）を補う補食



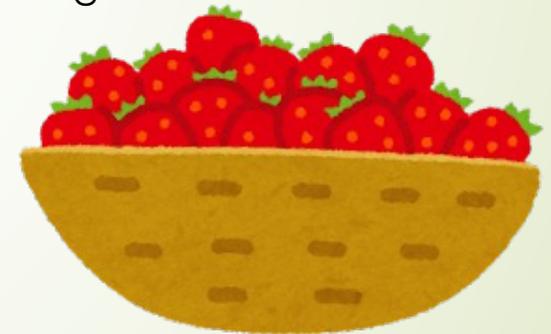
オレンジジュース 1パック  
ビタミンC 84mg



野菜ジュース 1パック  
ビタミンC 30~200mg



みかんMサイズ 1個  
ビタミンC 32mg



いちご3個(90g)  
ビタミンC 56mg

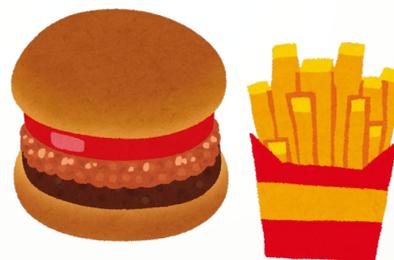
## これらは補食になる？



お菓子



菓子パン



ハンバーガー&フライドポテト



カップラーメン

⇒脂質が多くて、たんぱく質やビタミンが少ない。。。。

組み合わせる使うことが大事！

## 食事で疲労回復！！

- ▶ 身体を使った後は栄養を欲している  
= 補食を活用するチャンス！！
- ▶ 身体を使った後とは  
⇒⇒⇒ レース直後？ 上がってから？ ゆっくり片付けしてから？

私のおすすめは断然...

レースフィニッシュしてすぐ！！

## 例として・・・

8:30  
ハーバー着  
準備

9:30  
出艇

10:30  
第1レース  
スタート

2~3レース

14:30  
最終レース  
フィニッシュ

15:15  
帰着  
片付け

15:45  
ミーティング  
ストレッチ  
クールダウン

17:30  
帰宅

朝食：  
糖質やたんぱく質をしっかり

補食：  
たんぱく質

補食：  
糖質+ビタミン

補食：  
吸収の良い糖質+アミノ酸

夕食：  
不足分のたんぱく質やビタミン



## まとめ

- 翌日もしっかりパフォーマンスするには、  
枯渇しないようにできるだけ早く補充する！
- 吸収の良い糖質とたんぱく質＋ビタミンを補給する！
- 朝晩の食事はバランスの取れたものを！！  
そのためには、朝、早く起きる！  
そのためには、夜、早く寝る！  
そのためには、レースが終わったら  
やることを早く終わらせる！