

【補食リスト】

① 補食の具体的リスト

■補食の目的

- ・エネルギー回復
- ・筋肉分解を防ぐ
- ・次のレースへの準備
- ・疲労回復を早める

👉 理想はレース後 30 分以内

■基本ルール（超重要）

炭水化物＋タンパク質

消化・吸収が良い

水分と一緒に

冷えた物だけにしない

■S ランク（理想的補食）

おにぎり＋豚汁

おにぎり＋おでん

肉まん＋ゆで卵

肉まん＋100%果汁ジュース

あんぱん＋ヨーグルト

サンドイッチ＋スープ

バナナ＋牛乳

👉 炭水化物＋タンパク質が揃う

👉 野菜や果物などのビタミンも入ると最高！

■A ランク（十分 OK）

バナナ

おにぎり単体

あんぱん

カステラ

どら焼き

羊羹

みたらし団子

エネルギーゼリー

👉 忙しい時には現実的、脂質が少なくエネルギー源としてすぐに補給できる

■B ランク (緊急用)

クッキー

チョコ

飴

スナック菓子

👉 何も食べないよりは良い

■NG 例 (意外と多い)

唐揚げ弁当だけ

カップラーメンだけ

お茶だけ

冷たいジュースのみ

👉 疲労回復が遅れる

② コンビニ補食ランキング (実践用)

🥇 1位: おにぎり+ゆで卵+味噌汁

理由

最強バランス

日本人に合う

体が温まる

🥈 2位: バナナ+飲むヨーグルト

理由

消化が早い

疲れていても食べやすい

胃に優しい

🥉 3位: サンドイッチ+スープ

理由

手軽

タンパク質が取れる

温かいスープは冬場に最適

4位：あんぱん＋牛乳

理由

糖質回復が早い

実はスポーツ補食向き

5位：エネルギーゼリー＋おにぎり

理由

食欲ない時の保険

時間が短い時

6位：菓子パン単体

理由

とにかく食べさせたい時

食べたい時

移動中

■コンビニ活用のコツ

「パンだけ」を禁止

⇒スープや100%果汁ジュースなどの必ず飲み物をセット

⇒温かい汁物が今の季節には神アイテム

⇒食べやすさを優先