



持久力系競技 タイプの食事法

長時間のトレーニングや試合をのり切らないといけない持久力系競技。重要な栄養素は、エネルギー源となる糖質です。効率的に体にエネルギーを貯めるには、食べ方や食べるタイミングにも工夫が必要です。

ごはんを多めにして 主菜や副菜にも糖質を

持久力タイプの選手は、糖質をしっかりとって、エネルギーを作り出すことが重要です。したがって、ごはんやパンといった、糖質メインの主食を多めにとる必要があります。

主菜や副菜、汁物は、じゃがいもなどの穀物類を使ったものでさらに糖質を摂取したり、糖質の吸収を助けるビタミンB1やクエン酸を含む食品を使ったメニュー、不足しがちな鉄分を補えるメニューを作ったりしましょう。

さらにたっぷりのフルーツとオレンジ100%ジュースを必ずプラスして、果糖からも糖質を摂取します。

トレーニングに合わせて、筋力メニューや瞬発力メニューをとりたいときは、副菜や汁物を置き替えて、それぞれに必要な栄養素をプラスしましょう。

持久力タイプの理想の献立はコレ！

たっぷりのフルーツで
糖質を補給します。

100%オレンジジュースで糖質を補給します。

水分補給ができる
汁物は必ずつけましょう。

主菜は1種類が目安。
主食が多い分、量は特に
増やさなくてOK。

副菜は2～3種類が
目安です。野菜と一緒に
糖質をとれるメニューなど。

ごはんは多めに。170
～190gが理想です
(15歳前後の男子の場合)。

