



## 自己管理できる力をつけよう！ 間食をじょうずに食べよう

おなかが空いたまま、トレーニングや試合をすると、集中力が落ち、ケガの原因になります。トレーニングや試合後は、疲れを残さないことや筋力をつけるために食べるのが大切です。また、朝・昼・夕食の3回では、1日で必要な食事を食べきれない場合に、間食を食べるのが大切です。

### 1. おやつと間食を同じように考えない 毎日ごほうびは必要ですか？

おやつはお菓子を中心とした娯楽で「心の栄養」。心の栄養は、少量を楽しむことがベストなごほうびです。間食は食事の間に、おなかが空かないために食べるものです。エネルギーや栄養が切れた状態で運動することがないように食べる食事です。おなかが空いたまま運動をすると、練習の質が落ちたり、ケガをしたり、練習後の食事で1度にたくさん食べ過ぎる原因になります。間食は強いからだづくりにつながるものです。

※ 菓子パンに注意 : 菓子パンには砂糖や油が多く含まれているため、必要以上に糖質や脂質を食べすぎてしまいます。

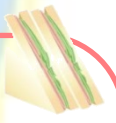
### 2. じょうずな間食の食べ方 間食を食べるポイント！

- 間食は食事と同じとして考える
- 運動の前におなかが空かないタイミングに食べる
- 運動の後は、練習中に使ったエネルギーや水分補給、疲れを残さずからだを作ることが目的  
運動終了後できるだけ早め（30分以内）に食べる
- 1日に食べる量を変えない  
例えば：夕方のおにぎりをおにぎりを食べたなら、夕食ではその分ご飯の量を少なくする

### 3. トレーニング前後の間食

勉強の後やトレーニングの時に、おなかが空いた感じる場合、トレーニング後におなかが空きすぎて間食や夕食をドカ食いしてしまう場合、運動終了後から夕食までの時間が長い場合は、間食が必要です。また、保管する場所も考える必要があります。おにぎりやのり巻きを朝から常温保管は危険です。季節や温度も考えて用意しましょう。

- トレーニング開始1～2時間前に間食ができる場合  
できれば、おにぎり(梅・昆布)・のり巻き(かんぴょう・梅・きゅうり)・サンドイッチ(野菜)・あんまんですが、保管時間を考えた場合、あんパン・ジャムパン・ふかし芋(保冷剤使用)
- トレーニング開始1時間以内に間食する場合や、1～2時間前の間食が軽食で大丈夫な場合  
バナナ・レーズン・みかん・オレンジ・100%オレンジジュースやグレープフルーツジュース・フルーツゼリー
- トレーニング後の間食  
トレーニング前の間食に加え、ヨーグルトドリンク・牛乳・ハム、チーズ、野菜のサンドイッチ・肉まん



### ☆ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

食事や間食の食べ方で、トレーニングでのカラダ作りを効果的にして、勝負できるカラダが作れます。また、ケガの予防もできます。しかし、食事の摂り方には個人差があります。常日頃から食事の摂り方に配慮し、自分のベストな食事を知ってください。

管理栄養士 鈴木