



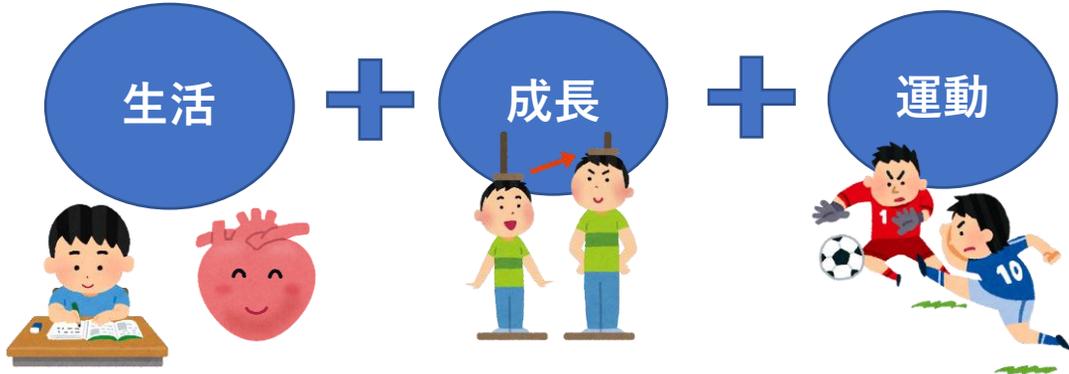
スポーツ栄養通信

Vol. 3

～補食を上手にとって大きくなろう～

スポーツの秋・食欲の秋がやってきました。
この時期は涼しくなって活動が盛んになります。
しっかり食べて、ぐんぐん大きくなりましょう！
今回は「補食」のお話です。

ジュニアアスリートはエネルギーがたくさん必要!!



例)10～11歳 男子 2250～2500kcal

お母さんより
多いかも!!

エネルギーが足りないと
・成長スパートに間に合わない
・集中力がなくなる
・怪我をしやすくなる



STOP

そうならない為に!

補食をとりましょう!

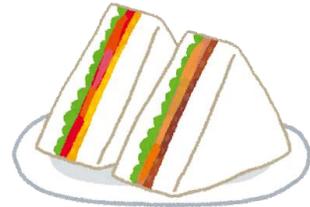
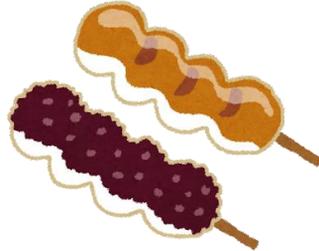
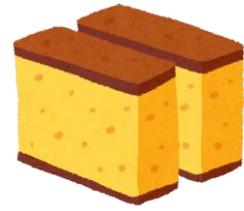
補食とは3度の食事ではとりきれない栄養を補うためにとる食事です

～補食選びの3つのポイント～

- ①炭水化物が多いもの
- ②脂質の少ないもの
- ③その他の栄養素も含む
(ビタミン・ミネラルなど)



おすすめ補食



特に練習前はしっかり摂ろう！

おすすめ補食レシピ

鬼まんじゅう

<材料>

- ・さつまいも 300g
- ・砂糖 50g
- ・小麦粉 50g



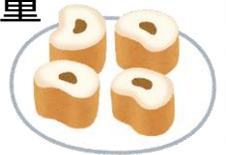
<作り方>

- ①さつまいもを1cm角に切って5分ほど水にさらす
- ②水を切って砂糖をまぶし30～1時間おく
- ③小麦粉を入れてまぜ、アルミカップなどにいれて30分蒸したらできあがり

おふのラスク

<材料>

- ・おふ 20g
- ・バター 30g
- ・砂糖 30g
- ・きなこ 適量



<作り方>

- ①フライパンにバターを溶かし砂糖を入れる
- ②砂糖がとけたらおふを入れ炒る
- ③きな粉をまぶしたらできあがり



MYMY_SPORTS.NUT