

スポーツ栄養士監修 糖 質 その2

食べたものがエネルギーになるには時間が
かかり、何を食べたかでその速さが違います。
消化が速いブドウ糖や砂糖などは運動前・
中・後などにスポーツドリンクやエネルギー
ジェルなどで摂ると素早くエネルギーとなり
競技成績の維持・向上に役立ちます。

また、消化に時間のかかるご飯などの多糖
類は、運動から時間をあけて食事に取り入れ
ることで量がたくさん摂れ、長期的なエネルギー
源となります。

より効率よく糖質を摂るためにブドウ糖とフル
クトース（果糖）など2種類の糖質を同時に摂る
方法があります。種類の違う糖質は消化時間がず
れるため糖質の吸収を高めることができます。

登山やマラソンなど、長時間からだを動かした
り、普段より体力を使うときには、いつもより糖
質を意識して摂りましょう。その場合はご飯と麵
類など主食を半分量ずつ2品食べたり、

副菜にじゃがいもや南瓜などの
糖質の多い野菜、餅やパス
タなどを取り入れると無理
なく糖質をたくさん摂ること
ができます。

