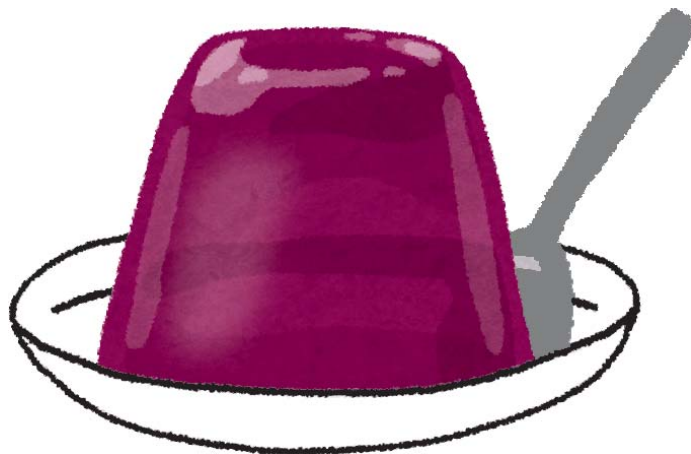


# スポーツ栄養士監修 補食

補食とは、3回の食事で必要な栄養素が摂りきれない時などに、合間に摂る軽い食事のことです。合間に摂る食事と言ってもおやつとは違い、補食は必要な栄養素を補う役割があります。

特にアスリートは、からだを作るためや活動量が多いことから、必要とする栄養量が多く、練習や試合で食事時間が十分に取れないこともあるため、補食を取り入れ1日に必要な栄養量が不足しないようにしています。ビジネスマンでも、残業で夕食が極端に遅くなってしまったり、時間の都合で昼食が不規則になったときなど食事を十分に消化できる時間が取れないときには補食がおすすめです。

補食として食べるものは、脂質の少ないバナナやフルーツたっぷりゼリーなどがおすすめです。脂質は消化に時間がかかるため、食事の合間に摂ってしまうと次の食事時間までおなかに残ってしまい、本来の食事が食べられないということになりかねません。



補食は3回の食事に追加して食べるものではなく、1日に必要な栄養量を分割して食べるものです。例えば、夕食が遅くなってしまったり夕飯おにぎりを食べた場合は、帰宅後の夕食ではおにぎり分のご飯量を減らし、食べすぎにならないよう注意しましょう。