



## 運動する時の栄養の摂り方(運動中・直後)



### トレーニングの質と回復力を高める

これまでは、運動する体と栄養と食事についてお伝えしましたが、今回は、“運動中”と“運動直後”の栄養摂取の方法についてお伝えします。

これは、運動する人のための特別な栄養摂取方法です。1日3度の食事とは違い、動きながらに近い状況での栄養摂取であるため、体の負担を最小限にした、効率のよい補給が求められます。この“運動中”と“運動直後”の栄養摂取には、それぞれ目的があります。運動中は、集中力を維持し、トレーニングの質を高めること。運動直後は、素早く疲労を回復させることです。

運動中



トレーニングの  
質を高める

運動直後



疲労を素早く回復

### 運動中

運動中の栄養摂取のポイント

- ・タイミング：15～20分に1回
- ・量：100～200cc/回
- ・内容：スポーツドリンク（糖質を含むもの）

トレーニングの質を維持するためには、

- 筋肉を動かすためのスタミナ
- 脳が快適に働き、考え、イメージできるスタミナ(集中力)が必要になります。

栄養レターNo.6「運動する体と炭水化物」でお伝えしたように、筋肉と脳のエネルギー源は糖質です。それらを動かす続けるには、糖質を供給し続けなければいけません。

しかし、運動中は骨格筋を動かすことに集中するため、消化管の働きは低下しています。

その為、消化管に負担の少ない液体で摂る事が大切です。

また、筋肉や脳に糖質を届けるためには、十分な水分量で血流を維持することが必要です。

糖質を含むスポーツドリンクは、運動中の体に負担をかけずに糖質と水分が補給できるように設計されています。

また、1回の摂取量は、100～200ccが目安です。

水分は小腸から吸収されるのため、口を湿らせただけでは、腸まで届けられません。

1回にゴクゴクと飲むことで、胃から腸へとスムーズに水分が送られます。

## 運動直後

### 運動直後の栄養摂取のポイント

- ・運動後20分以内に、炭水化物とたんぱく質を3:1の割合で摂る
- ・液体で摂る

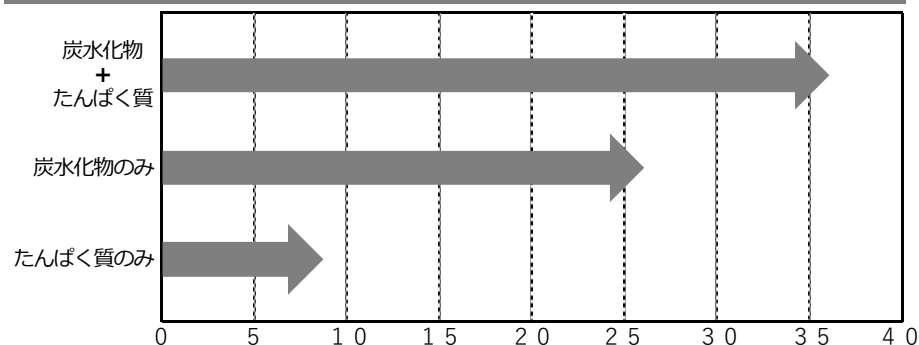
運動後の回復とは、トレーニングで減ったグリコーゲンを筋肉と肝臓に戻し、傷がついた筋肉を修復させ、次のトレーニングに向けた準備を整えることです。

運動をした人には、1日3回の回復のタイミングがあります。それは、運動直後20分以内・運動の2時間後・就寝時です。これは成長ホルモンが分泌され、体が回復に向けた環境を作っているタイミングなのです。

中でも、運動直後20分以内の時間はとても重要で、この時に**炭水化物(糖質)とたんぱく質を3:1の割合**で摂ることで、筋グリコーゲンが1.5倍のスピードで回復することが分かっています。この**3:1**とは、栄養素を細胞に届けるために必要なホルモン(インスリン)の分泌を最大限に高める比率です。

また、**液体で摂る**ことも重要です。運動直後は、運動中と同様に食べ物を消化・吸収できる状態ではありません。ここでも体に負担のかからない液体で摂りましょう。運動直後に素早くグリコーゲンを回復させることで、その後の食事で食べたものを体づくりの材料として効率よく利用することができ、目的の体づくりに繋げることができます。

筋グリコーゲンの回復スピードの違い グリコーゲン貯蔵速度(μmol/g prp/h)



資料 : K.M.Zawaadki et al. : J. Appl. Physiol., 72, 1854 (1992)

## 運動中と直後の栄養摂取まとめ

### 運動前



【基本の目安】  
運動するまでに、  
スポーツドリンクを  
200~500cc飲む。

スムーズな血流を維持するため、  
また、運動中の発汗に備えて  
体内に水分を準備しておく。

### 運動中



【基本の目安】  
喉が渇く前(15~20分ごと)に、  
1回(100~200cc)  
スポーツドリンクを飲む。

エネルギーが摂れる糖質を含む  
スポーツドリンクを選ぶ。

### 運動直後



運動後20分以内に、  
炭水化物とたんぱく質を3:1の割合  
で液体で摂る。

3:1で配合されたサプリメント  
を利用するのがベスト。  
【代替案】  
100%果汁+ホエイプロテイン  
(またはアミノ酸)



摂取量や内容は、体格・運動量・運動負荷  
などによって異なるため、詳細は、  
受付の川越(かわごし)までご相談ください。