

アスリートが育つ 魔法の食卓



つくば公園前ファミリークリニック

茨城県つくば市水堀485-1

詳細・お問い合わせ→



元気にトレーニング

寒い日が続いていますが、体調は崩していませんか？風を引かないためには、
①乾燥させないこと②帰ったら手洗いうがい③身体をあたためること！対策をしながら
元気に過ごしていきましょう☆どれだけ寒い日でもアスリート達は日々トレーニングを
していると思います。そのトレーニング効果を出すためには、毎日の食事だけでなく
「トレーニング前の食事」が鍵を握っています！！今回はこちらをご紹介します♪



空腹でトレーニングしていない？

エネルギー補給でパフォーマンスUP

【空腹】でのトレーニングが良くない理由



①力が入らない

特にウエイトトレーニング(筋トレ)をする時に感じやすい



力が入らない

馬力が出ない

パワーが出ない！



②集中力が続かない

スポーツをするには頭を使います
脳は糖分を使って働いてるよ！



集中できない

集中力切れ…！



③筋肉量が落ちる

空腹時の運動は脂肪だけでなく
筋肉も燃えやすいので注意



筋肉が減ってしまう

筋肉が分解される！



こんな時は何を食べる！？

①寒い冬の朝トレ前、 【体を温められるもの】

鮭フレークで
栄養もUP！



うどん



雑炊



お茶漬け

②放課後の自主トレ前、 【夕飯も食べれるように】



小さめ
おにぎり



冷凍
焼きおにぎり



バナナ

③寝坊して時間がない！ 【すぐにエネルギーに変わるもの】



エネルギー
ゼリー



100%
オレンジジュース



バナナ



固体→流動(ゼリー状)→液体

右にいくほど「消化」が早い
＝すぐにエネルギーに変わる

補食や昼・夕飯では
しっかり栄養をとろう！



食べることを 楽しもう！

管理栄養士：広瀬陽香

「朝食がどうしても食べられない選手を救いたい、
そんな想いを込めて
jr.プロテインを作りました

増量と成長
に必要な栄養が
一度に取れる。

Best PROTEIN by 広瀬陽香

1日に必要な栄養素を300kcal分
1パックで摂取可能

詳細はこちら



@BESTPROTEIN_OFFICIAL