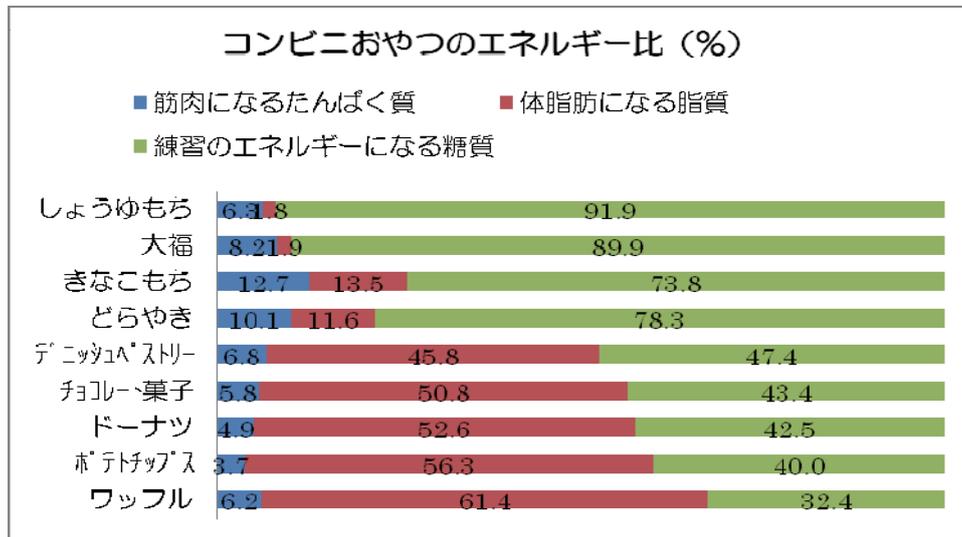


練習前なら甘いモノも大丈夫

ウェイトコントロールに頭を悩ますランナーは間食のとり方も工夫が必要です。結論からいうと、ランナーは体格的に細身であるので、間食はおにぎり1個＋ヨーグルト1個程度(250～300kcal)で十分です。必要な栄養素は3食の食事をしっかりとれば補えます。でも甘いモノが食べたいという場合は練習前に食べましょう。糖分は即効性のあるエネルギー源ですから練習時のガソリンにぴったりです。ただし脂質を含まないモノが原則。そうすると、大福、みたらし団子、きなこもち、寒天、ゼリーといった和モノ系中心がよいでしょう。控えたいのはチョコレート、チョコレート菓子、クッキー、菓子パンなど。コンビニで買える200円程度の箱入りチョコレート菓子は1箱400kcal近くになりますし、菓子パンの多くは300～400kcal、デニッシュペストリーだと600kcalになるものもあります。毎日400kcalの余剰エネルギーは、単純計算で1か月2kgの体脂肪を増産します。安易に口にするのは禁物です。ウェイトコントロールが気になる選手は練習後の間食は不要。カラダの回復のためにはすぐに夕食(または朝食、昼食)をとるのが理想です。今はカロリーゼロをうたったデザートも多種類ありますから、練習後何か食べたければ利用するとよいでしょう。



食べるモノとタイミングを考えよう



練習に使うエネルギーのうち70%は糖質。つまり糖質が70%以上のおやつを食べるのが正解だ。



宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 調理栄養領域 栄養士養成
専任講師 鈴木いづみ (管理栄養士)