

RECOVERY NUTRITION

試合後のリカバリーは何を食べれば良いの？

4つの『補』を覚えよう！



補充：炭水化物

試合で使った“ガソリン”を補充。さらに、タンパク質を筋肉に直様行き渡すには、炭水化物は必要不可欠。

食材：ご飯、パン、うどん、もち、果物

補修：タンパク質

筋肉を使うと筋肉の細胞は壊れます。その壊れた細胞を治して、さらに強くして補修してくれるのが、タンパク質の役目。

食材：肉、魚、豆腐、卵、牛乳



補強：抗酸化物質

試合中、体はパフォーマンスに集中しすぎて、免疫力が下がってしまいます。それを元に戻すため、筋細胞も強化するために抗酸化物質が必要になります。

食材：果物、野菜（生）、ナッツ、胡麻



補給：水分

汗で失った水分の125～150%を目標に取り戻そう。例：汗で1kg失ったら、1.25~1.5Lを目標に。水だけではなく、スポーツドリンク、スムージーも良いチョイス！

