

MEMO

運動後

糖質・クエン酸

運動で使ったエネルギーを補い、筋肉の分解を抑えるため(糖質)
疲労回復、筋肉痛予防のため(クエン酸)

例)おにぎり、パン、果汁100%柑橘系ジュース、果物、
レモン、梅干 など

そのほかに、

多く汗をかいたら… 汗と共に体外にでてしまうものを摂取しよう！

ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどの

ミネラル

+

水分

緑黄色野菜、果物、レバー、うなぎなど

注意！

リンはカルシウムの吸収を阻害する！！

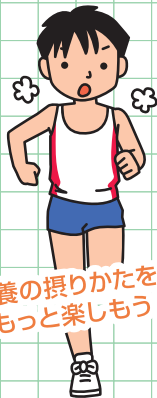
例) 炭酸飲料、ソーセージ、ハム、インスタント食品など

ハードな運動をしたら… たんぱく質を多い目に摂取しよう！

たんぱく質

ヨーグルト、肉類、豆類 など

×肉類だけからの摂取は脂質の摂りすぎになるので注意！



効果的な栄養の摂りかたを実践して
スポーツをもっと楽しもう！

