

アスリートのすすめ

Vol.09
2015.7月号

夏におすすめのリカバリーアイテム

夏休みに入り、選手の皆さんはより一層練習に打ち込む時間が増えたと思います。毎日の練習を充実させる為にも、練習後にリカバリー（練習での疲労を少しでも回復するために練習後45分以内に飲む+食べる（炭水化物））が重要です。この時期は気温が高く、遠征や合宿も多くなることから、リカバリーアイテムも『長時間保存できるもの』『持ち運びに便利なもの』がポイントとなります！今回は、夏のリカバリーアイテムの一つとして、活躍するものをご紹介します！

1 <エネルギーゼリー>



※炭水化物(糖質)が45g~50gとれるものをチェック！
(炭水化物が45~50gなら、価格が違っても同じエネルギー量をとることが期待できます)

【ポイント】

・固形物より吸収しやすい！
⇒食欲が落ちてしまうこの夏、おにぎり1つ分のエネルギーを簡単に補給できるゼリーは、積極的に活用できるアイテムです！

2 <栄養補助バー>



【ポイント】

・1本で炭水化物(糖質)が20~25gとれる！
・常温保存が可能である！

⇒炭水化物以外にもたんぱく質や食物繊維なども一緒にとれて一石二鳥です！
おやつ感覚でエネルギー補給を！

番外編

<和菓子も大活躍！>



【ポイント】

和菓子も炭水化物が含まれますので、リカバリーアイテムとしても活躍します。

⇒同じアイテムに飽きてしまった時の変わり種として取り入れるのもいいですね！
※保冷バックに入れて持ち運びましょう



※エネルギーゼリー1つでおにぎりおよそ1個分！

リカバリーは、おにぎりやパンなどで摂るのが好ましいですが、夏場は練習時間が長く、リカバリーまでの時間も長いので、衛生面を考えると市販品を使うとより安心です。
遠征や合宿が多い夏休みにうまく取り入れてみて下さい！

【この夏、食欲を出すヒント！】

練習後の食事（リカバリー）は、極力汗を拭き、涼しい室内で食べる事によって食欲が出てきますよ！
氷嚢で首筋を冷やすなど、まずは体温を下げてから食事をしましょう！

アスリート名言

「負け試合こそ、人生にとっては勝ち試合。」

須藤元気

格闘家、JOCレスリング強化スタッフ

手痛い経験をする、多くのことに気づきます。
試合でも、こっぴどく負けたときこそ経験値は上がり、
一皮剥けた自分になれる。
そういう意味では負け試合ほど人生にとっては勝ち試合。

この言葉を聞くと、「辛い。悔しい。」という気持ちを乗り越えるための後押しをしてくれるように感じます。結果に一喜一憂するだけではなく、そこから自分の成長のために何が必要なのか考えることが、次のステップに進む鍵となるのではないのでしょうか。

★チームサポート事業部の単独HPを開設致しました！

HPでは、チームサポート事業部スタッフより、チームやアスリートの皆様のお役に立てるような情報を随時お届けしてまいります！

チームサポート事業部HP⇒<http://athlete-gp.com>

検索ワード：『アイガ チームサポート』

旬を楽しむ

【オクラ】 夏バテ予防にぴったり！！

→オクラの独特のヌメリ成分は、胃腸の働きを整えてくれます。また、胃の粘膜を保護する役割もあるので、冷たい食べ物や飲み物によって疲れぎみな夏の胃腸を守ってくれます。

→さらに、カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンCなどを含んでおり、栄養もたっぷりです。夏バテ予防にぴったりのオクラ。

暑くて食欲がないときに、冷奴や麺類と一緒に食べるのはいかがでしょうか？

胃腸の働きを助けるヌメリ成分は、オクラの他に納豆、山芋、モロヘイヤなどにも含まれています！

