

## ラグビー部サポートグループの補食提供に密着！



学科通信をご覧いただきありがとうございます。

最近ラグビーワールドカップで白熱した戦いが続き、盛り上がっていましたね！  
仙台大学ラグビー部は10月22日に行われた大学ラグビーリーグに出場しました！  
ラグビー部サポートグループは試合に帯同し、補食提供を行いました。

補食提供実施までの流れをご紹介します♪



### <①レシピ開発>

運動後の速やかな筋グリコーゲンの回復には、**体重1kgあたりの糖質0.8g+たんぱく質0.4g**を同時に摂取にすると良いとされています<sup>1)</sup>。そのため、ラグビー選手の平均体重から栄養価を設定し、レシピを作成しました！

#### ●補食メニュー

おかか醤油おにぎり  
卵焼き  
ささみの付け合わせ  
かにかま焼き  
レモネードドリンク

#### ●栄養価

エネルギー	499kcal
糖質	61.3g
たんぱく質	31.3g

(糖質) 平均体重75.9kg × 0.8g = 61g  
(たんぱく質) 平均体重75.9kg × 0.4g = 30g



### <②調理>

試合当日は選手に提供する補食とドリンクを作ります！

かにかま焼き おかか醤油おにぎり

卵焼き

レモネードドリンク



ささみの  
付け合わせ



### <③補食提供>

試合後に補食提供を行いました！



### <④振り返り>

補食提供後はアンケートの配信を行い、補食の役割についてや当日の疲労度について聞き取りました。アンケート結果をもとに、サポートメンバーで打ち合わせを行い、今後も補食提供を行っていく予定です！

スポーツ栄養研究会ラグビー部サポートグループは選手の競技力向上のため、体組成測定や栄養セミナー、補食提供など様々な活動を行っています。アスリートの栄養サポートに興味がある方は、ぜひスポーツ栄養学科へお越しください！

※参考文献

1) エッセンシャルスポーツ栄養学

編者/高田和子,海老久美子,木村典代

p,89