


～女子バスケットボール部サポートグループ 補食提供～

～作成者～
新助手 熊坂風彩 

スポーツ栄養学科通信をご覧のみなさん！こんにちは！
仙台大学スポーツ栄養研究会では、12競技の栄養サポートグループがあります。
今回は、女子バスケSGが9月9日、10日に行った補食提供についてご紹介します(^) /


⇒ [学科概要](#)
⇒ [バックナンバー](#)

《目的》

試合後の糖質摂取による疲労回復

《基準値》^{1) 2)}

糖質：1.0～1.2g/体重kg/時間

運動時で失われたエネルギーは、
適した量の糖質を摂取すること
で、使った分を補うこと
(リカバリー)ができて、疲労
回復につながります¹⁾！




アセロラオレンジジュース

① アセロラジュースと100%オレンジジュースを1：1で混ぜて完成。

鶏そぼろおにぎり

- ① 鶏ひき肉を油でいため、しょうゆ・みりん・砂糖・料理酒・おろししょうがで味付けする。
- ② 卵をスクランブルエッグにする。
- ③ ①・②を炊いたご飯に混ぜ合わせる。

枝豆チーズおにぎり

- ① フロセスチーズを5mm幅のサイコロ型に切る。
- ② ①と枝豆、塩昆布、かつお節、しょうゆを炊いたご飯に入れて混ぜ合わせる。

《合計》

エネルギー：475kcal
たんぱく質：17.2g
脂質：9.8g
炭水化物：76.1g
内糖質量：74.4g



「次回もやってほしい！」
「美味しかった！」
など色々な意見をいただき、
サポートメンバーのやりがい
に繋がります🎵

参考文献
1)理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子(著)
2)Burke LM,Hawley JA,Wong SH,Jeukendrup AE,Carbohydrates for training and competition,J Sport Scis.2011;29(suppl 1):S20