



# 遠征時の補食の考え方

遠征時の補食は、普段の練習前の補食（軽食）とは異なる

## 目的

スピーディにエネルギー補給をするため

## 推奨する補食

- ・おにぎり（塩や梅干し、ふりかけ等）
- ・100%オレンジジュース

## 許可している補食

- ・エナジージェル(ウイダーin ゼリーのみ)
- ・フルーツは可  
（カリウム豊富なバナナが望ましい）
- ・熱中症予防のための、  
塩分補給タブレットや飴

## 留意事項

- ① ごみの持ち帰り等、本人で管理ができること。
- ② 炭水化物を中心に摂取する。
- ③ 消化速度の低下につながるとされている脂質の摂取は最大限に避ける。
- ④ 経済的負担は少なくする。
- ⑤ 食中毒のリスクを避ける。
- ⑥ エナジージェルは、おやつ系ゼリードリンクやチューペット等の駄菓子系と誤解されることを避けるために、ウイダーin ゼリーのみとしている。

※遠征時には早急な炭水化物補給が要求され、摂取する場所や時間の制限が多い。パンは手軽に摂取でき軽食として適切であることを推奨しているサイト等があるが、**遠征時は摂取速度だけでなく消化速度も問われる**ためお勧めをしていない。

上記の①～⑥すべてを満たすことは難しいが、スネイルでは優先度などを鑑みてルールを設けている。

## よくある質問と根拠

### パンはなぜダメなのですか？

市販のパンにはバターや砂糖を多く使用しており、消化吸収が遅く、遠征時の補食に適していない。

### アンパンが良いと聞きましたが？

あんこは大豆からできているので非常に栄養価が高く、炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスも良いが、栄養価が高いことと試合直前の補食の目的は違う。また、味を調えるために砂糖やバターをふんだんに使用しているため、遠征時の補食には適していない。

### クリームパンも良いと聞きましたが？

クリームは乳タンパクや乳脂肪分も多く含まれるため、栄養価も高いですが脂肪量も多いため、消化吸収速度が低下する可能性があるためお勧めしません。

### エナジーゼルのことを教えてください

エナジーゼンは素早く炭水化物の補給ができる。

約10秒で180kcal（おにぎり1個分、バナナ2本分）を摂取可能。

ほとんどが炭水化物である。

現在は、数多くの種類の商品が市販されており、以前よりも安価で購入が可能となった。

（市販のおにぎりの価格と大差ない）

多種多様な商品があることから、可否の判断が難しいため、**ウイダーin ゼリーのみ認める**ことにした。

### アミノ酸ゼリーや顆粒、タブレットはダメですか？

アミノ酸はぜひ摂取したいものですが、高価であることから紛失の心配、持参できる選手とそうでない選手が出てくるため許可しておりません。（ご自宅等ではご自由に摂取してください）

### 炭水化物が良いのであれば、砂糖を持たせてもいいのですか？

炭水化物を摂取することは大事なことです。しかし、血糖値が上がりやすい砂糖を摂取することで血糖値が急激に上昇し、その分急激に血糖値が低下しやすくなるために、かえって低血糖状態に陥るリスクが高いため、お勧めしません。

### 消化吸収が速い必要があるのですか？

食事を摂取すると消化吸収のために内臓に多くの血流が起こります。よって筋肉に回る血流量が低下します。血流量が低下すると、酸素の運搬能力が低下するだけでなく、乳酸除去能力も低下します。要は、普段きついと思わない強度の動作であっても、きついと感ずることがあります。また、試合前の緊張時は、消化機能が低下することも多く、普段好んで摂取している食べ物であっても消化スピードが低下し、試合前に摂取したものが胃の中に残ったままの可能性がります。

### エナジーゼルスえ摂取すればいいのでしょうか？

いいえ。極力米を主体に、咀嚼をしてください。

『バランス栄養食』という名称がついていたとしても万能ではなく、厚生労働省が定めている栄養所要量を摂取できません。また、咀嚼による消化酵素の分泌により、消化が早まります。

（流動食は胃に入れる速度が速いが、消化酵素の分泌が少ないため、摂取カロリーの多くをエナジーゼルのみで摂取すべきではない）ゼリーはあくまで、炭水化物を一時しのぎで摂取する程度にとどめていただきたいです。