

運動の
前後

手軽に栄養補給！



運動まであまり時間がないとき、また運動が終わってすぐ
手軽にとれるおすすめレシピです。

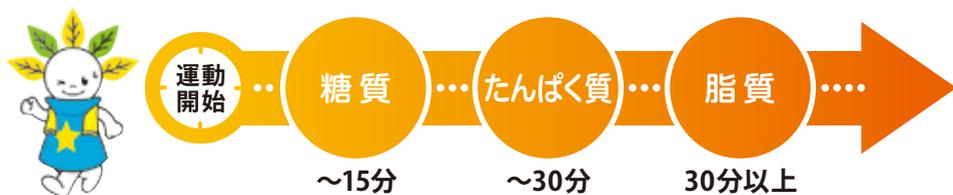
◀ 運動前におすすめ

消化に負担をかけず、短時間でエネルギーに変わるものを取りましょう
果物や野菜ジュース、ゼリー飲料、スポーツドリンクなど

▶ 運動後におすすめ

筋肉の修復に必要な良質なたんぱく質と吸収をUPさせるビタミンを組み合わせましょう
フルーツ入りヨーグルト、豆腐サラダ、アミノ酸飲料、豆乳、牛乳など

それぞれの栄養素がエネルギーに変わるまでの時間



トマトジュースと豆乳のスープ

暑い日にはまぜ
るだけの冷製
スープにしても

1人分 エネルギー/68kcal 食塩相当量/0.3g

[材料/1人分]

トマトジュース…100ml オリーブオイル ……少々
豆乳 ……100ml 黒こしょう ……少々
レモン汁 ……少々

[作り方]

- ① 鍋にトマトジュースと豆乳を入れて混ぜあたためる。
- ② 器に注ぎ、仕上げにレモン汁とオリーブオイルを垂らす。お好みで黒こしょうをふる。

