

## 春休み特別実習

### 低糖質パンを作ってみました！

低糖質パンをスポーツ栄養研究会サポートグループメンバーと体操競技女子選手と共に作りました。

#### 主要材料

参加者  
加賀千咲  
杉岡咲希  
庄司空美  
佐々木穂香  
鈴木恋白



#### 低糖質パン

- 1個あたりのエネルギー【376kcal】
  - エネルギーに対する三大栄養素の割合  
【たんぱく質20%】【脂質68%】【炭水化物12%】
- \*食パンの場合、炭水化物のエネルギーが70%

#### 【低糖質パンの活用】

低糖質食は体重の減量、持久系スポーツに有効です。しかし、低糖質食は、糖質（炭水化物）を控えた分、エネルギーを補うことが重要なので、米やパンの代替になる低糖質パンを作りました。特徴は、中鎖脂肪酸が含まれるMCTオイルをエネルギー源に利用したことです。これは持久系競技の運動前のエネルギー補給にも適していると考え、今後、検証していきます。