

運動・スポーツと栄養に関する次の記述のうち、正しいのはどれか。

1. 運動継続時間が短い場合には、脂質が利用される割合が高い。
2. グリコーゲンローディングは、主に瞬発力を必要とするスポーツ選手が体内のグリコーゲン貯蔵量を高める方法である。
3. 運動前の水分補給は、口に含む程度にする。
4. 体内でのたんぱく質利用効率を考慮して、一度に一日の必要量を摂取すべきである。
5. 最大酸素摂取量が多い人は、有酸素的な運動能力が高いとみなすことができる。