

スポーツと食事～応用編②～

(「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田麗・著 株式会社学研プラス より)

☆頼りになる「補食」

間食に「お菓子」ではなく、間食を3食で摂りきれなかった栄養素を補う「補食」と考えてみましょう。食事量が少ない人でも、成長とスポーツに必要な栄養素を確保することができます。まずは3食の「栄養フルコース型」の食事を最優先。3食でそろえることができなかったものや不足しがちな栄養素、練習前のエネルギー補給に「補食」が登場するようにしましょう。

補食に食べたいもの

- ・おにぎり…おすすめの具：鮭(たんぱく質), 昆布(ミネラル), 梅干し(クエン酸)
- ・サンドイッチ…おすすめの具：野菜&ハム(ビタミンB₁), 野菜&チーズ(カルシウム), 野菜&卵(たんぱく質)
- ・果物や 100%オレンジジュース
- ・ヨーグルトや飲むヨーグルト
- ・あんぱん
- ・牛乳



具はさりげない栄養強化！
選び方も考えよう！



☆果物と乳製品を活用しよう

コンビニエンスストアに行ったときを想像してみましょう。飲み物を選ぶとき、甘いコーヒー牛乳や炭酸飲料に手を伸ばしていませんか？飲むならば100%果汁ジュースや飲むヨーグルト、牛乳にしましょう。そして、チョコレートやスナック菓子ではなく、ヨーグルトやカットフルーツを選びましょう。ちょっとした習慣で、不足ぎみの栄養素を補うことができ、コンディションもよくなっていくはず！

● **果物…ビタミンCの補給→ケガやカゼの予防**  **乳製品…カルシウムの強化** ●

☆不足しがちな栄養素「カルシウム」と「鉄」

カルシウム

骨や歯の材料。乳製品や小魚に多く含まれます。

～骨の役割～

- ・カラダを支える
- ・内臓を守る
- ・カルシウムの貯蔵庫

骨が丈夫であることは、ケガをしないカラダづくりの基本です。



鉄

血液の材料。鉄が不足するとカラダに酸素や栄養素が行き渡らず、息切れや貧血などの症状が出てきます。

～鉄を多く含む食品～

- ・レバー
- ・貝類
- ・赤身の魚や肉
- ・ほうれん草(ビタミンCと一緒に食べると吸収率UP！)

