

スポーツと食事～応用編①～

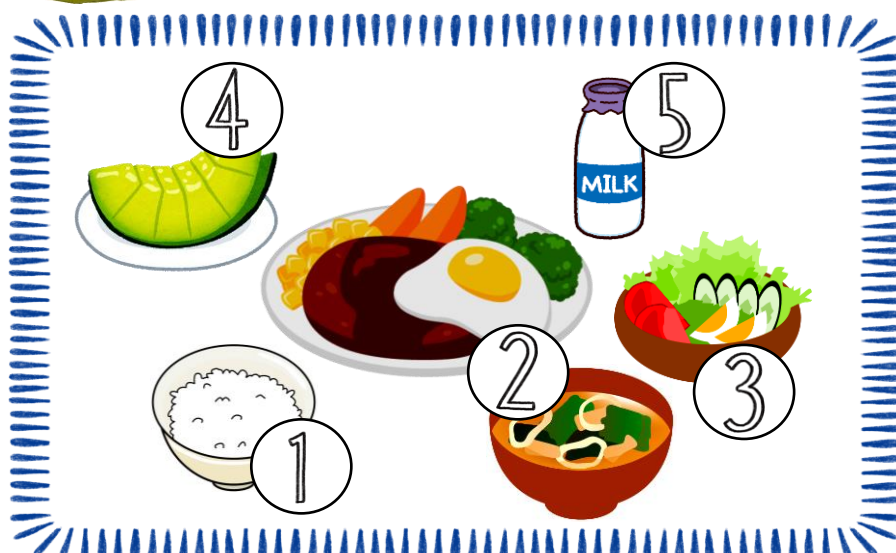
(「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田麗・著 株式会社学研プラス より)

☆「栄養フルコース型」の食事を味方にしよう！

栄養素の働きは分かっているけど、実際にどのように食べればいいのか分からない…という人は、「栄養フルコース型」の食事メニューを実践しましょう。これは5大栄養素が全部とれる食事メニューです。このパターンを覚えると、家での食事はもちろん、外食でも、遠征先でも活用することができます。

「栄養フルコース型」の食事はコレ！！

①主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品



- ①ご飯
- ②目玉焼きのせハンバーグ
わかめのみそ汁
- ③ハンバーグの付けあわせ野菜
野菜サラダ
- ④メロン
- ⑤牛乳

昨日の朝・昼・夕の食事内容を覚えていますか？自分のカラダの基礎となっている食べた物を覚えておくことも大切です。1日分を書き出してみると、何が足りていないのか、何が充実しているのかがよく分かります。自分の体調と照らし合わせてみるのもよいですね。

☆食品のポジションを覚えよう

①主食

ご飯やパン、麺類（うどん、そば、パスタ）、シリアル、いも類などです。主に炭水化物（糖質）を多く含みます。走る、蹴る、泳ぐ、考えるなどのエネルギー源となるので、不足することなく食べる必要があります。

②おかず

肉、魚、卵、大豆・大豆製品で、いわゆるメインディッシュ＝主菜です。カラダをつくる材料であるたんぱく質が中心のもので、他にもミネラル（鉄）、脂質もとることができます。中学生は肉が好きな人が多い傾向にありますが、魚には肉に含まれない栄養素があり、大豆・大豆製品にも同様のことが言えます。

③野菜



色の濃い野菜（緑黄色野菜）と薄い野菜（淡色野菜）に分類されます。主に色の濃い野菜にミネラル、ビタミンが多く含まれますので、まずはこちらをとりましょう。どうしても野菜がとれないときは野菜ジュースでもOK！…ですが、野菜ジュース＝野菜をとっていることにはなりません。できるだけ野菜そのものを食べるようにしましょう。

④果物



炭水化物（果糖）が含まれるものと炭水化物（果糖）とビタミンCの両方が多く含まれるものに分類されます。食べると甘ずっぱいと感じる果物（グレープフルーツ、オレンジ、キウイフルーツ、いちごなど）が炭水化物とビタミンCの両方が多く含まれるものです。100%果汁ジュースでもOKですが、1回にコップ1杯（約200mL）程度にしましょう。また、りんごジュースとオレンジジュースでは、オレンジの方がビタミンCが約7倍多いので、ジュース選びも意識しましょう。

⑤乳製品



牛乳、チーズ、ヨーグルトの3つです。カルシウムが豊富で、たんぱく質や脂質も含まれています。毎食コップ1杯の牛乳をとったり、牛乳を使ったメニュー（ポタージュスープ、クリームシチューなど）を取り入れたり、パスタにチーズをかけたりして、カルシウム強化をはかりましょう。

※乳製品のアレルギーがある場合、小魚や色の濃い野菜、大豆・大豆製品などを積極的にとって、カルシウム強化をはかりましょう。

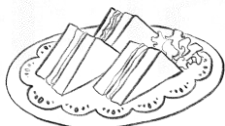
家でも外食でも①～⑤がそろえば「栄養フルコース型」の食事！

☆食事量確保のため「朝ごはん」をちゃんと食べよう

スポーツをする人はより多くの栄養が必要です。1日3食でも追いつかないくらいなのに、朝ごはんをいい加減にすると、昼と夕の2食でその食事量を補わなくてははいけません。でもそれは難しいことです。だから、朝ごはんが大事なのです。

☆朝ごはんの意味

- ・カラダのリズムが整う
排せつのリズムも整う
- ・元気に活動できる
→寝ている間に
空っぽになった
カラダにエネルギーを
補給しよう！



☆朝、食欲がない場合は…

10分でも早く起きてみる！
→コップ1杯の水分をとり、
少しでもカラダを動かそう。

ストレッチでも朝ごはんの
支度でも。ギリギリまで
寝ていて食卓につくよりは
食欲が出てくるはず。

