

部活動指導資料・目次

内容	ページ
スポーツと食事～基礎編～ ・スポーツと食事の関係 ・栄養の基礎知識	2～3
スポーツと食事～応用編①～ ・「栄養フルコース型」の食事	4～5
スポーツと食事～応用編②～ ・補食について	6
スポーツと食事～実践編①～ ・「栄養フルコース型」の食事シミュレーション	7～8
スポーツと食事～実践編②～ ・試合に備えた栄養戦略	9～10
スポーツと食事～実践編③～ ・場合に応じた食事「こんなとき、どうする？」	11～12
スポーツと食事～実践編④～ ・〈目的別〉食事のとり方	13～14
スポーツと食事～実践編⑤～ ・セルフカウンセリングチェック ・夕食が遅くなるときの食事	15～16
スポーツと食事～実践編⑥～ ・アスリートと朝食 ・スポーツ女子のみなさんへ	17～18

スポーツと食事～基礎編～

(「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)

☆「食事」はスポーツのパフォーマンスの基礎（土台）

スポーツを頑張っているみなさんは、「試合に勝ちたい」、「記録を伸ばしたい」、「あの選手みたいになりたい」などの夢や目標をもっていると思います。そのために日々の練習に励んでいることでしょう。その中で、毎日の「食事」がとても大切な役割を果たしていることを知っていますか？

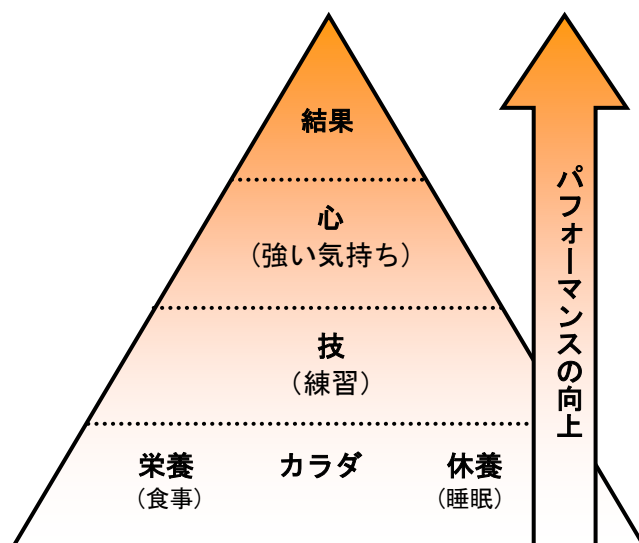
私たちのカラダは食べたものからつくられています。

そのカラダで毎日の練習を繰り返して基礎体力がつき、技術が身につく、その技術が向上していきます。毎日の厳しい練習を乗り越えていくと、精神力にも磨きがかかり、心の強さも培われていきます。その総合力が結果（パフォーマンス）となってあらわれてくるのです。

「食べること」で夢や目標に近づく

☆成長期にある中学生にとって食べることはとても大切！

「日常生活の分」＋「スポーツの分」＋「成長の分」の栄養が必要。だから「たくさん食べよう」と言われるのです。

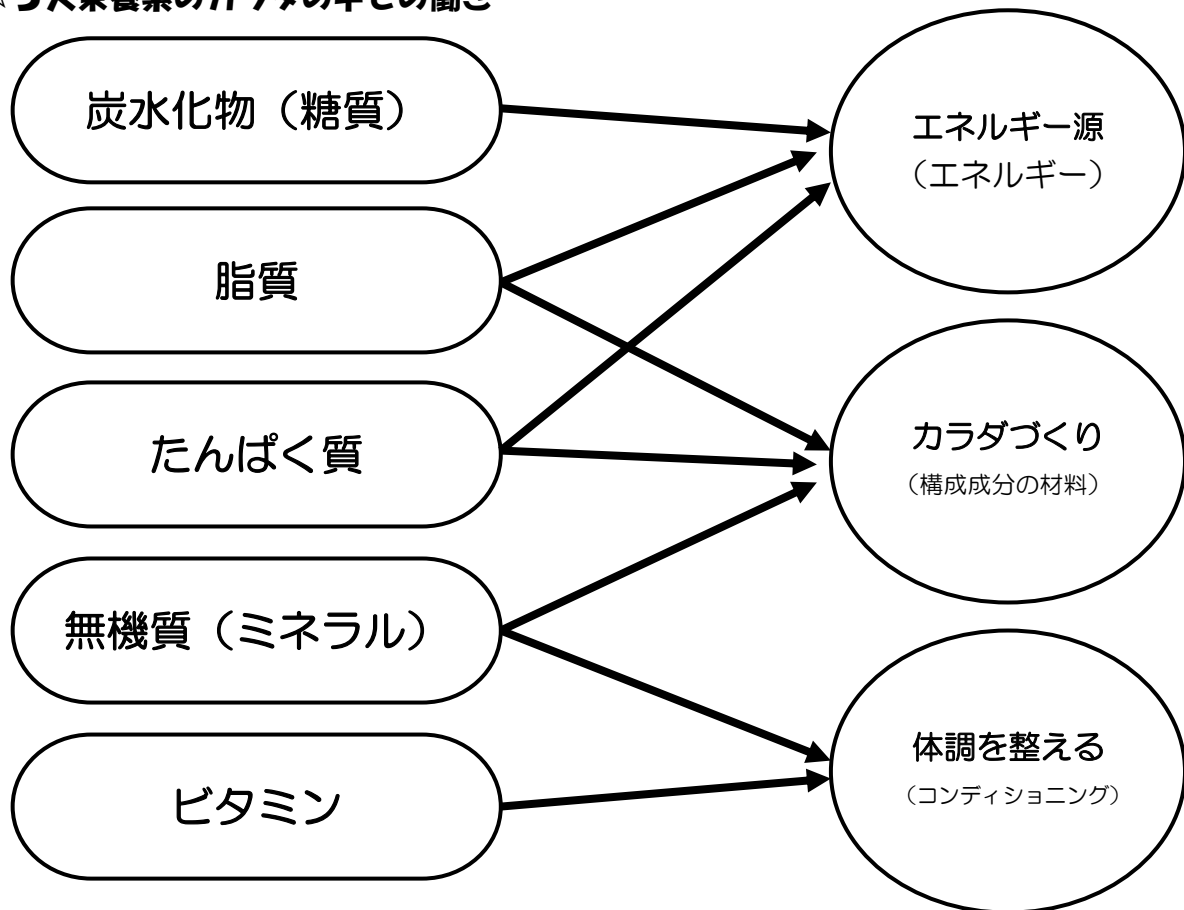


☆体調チェック表

	チェック	項目	不足している栄養素の働き
練習期	<input type="checkbox"/>	練習がきつくてついていけない	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	ケガをしやすい、貧血といわれた	カラダづくり
	<input type="checkbox"/>	いつもだるくて疲れが残っている	体調を整える
	<input type="checkbox"/>	目覚めが悪い、授業中ボーッとしている	体調を整える
試合期	<input type="checkbox"/>	試合後半のスピードが落ちる、バテがひどい	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	集中力が落ちる	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	体力がない、あたり負けをする	カラダづくり
	<input type="checkbox"/>	緊張する、カゼをひきやすい	体調を整える
	<input type="checkbox"/>	体重が減ったまま戻らない	エネルギー源

これらの項目は食生活を少し見直すことで改善されることもあります！

☆ 5大栄養素のカラダの中での働き



極端に好き嫌いをしたり、何も知らず、気がつかずに偏った食事を続けたりしていると、自分が持っているカラダの機能を100%生かせない上に、「こそぞ！」というときに力を出し切れません。

例えば、A選手は好き嫌いが多く、「体調を整える」働きをしているビタミンが不足する食事が続いていたとします。毎日の練習を頑張って、ある日スタメンに選ばれた。気分は上々。しかし、試合前は疲労や緊張からいつもより、体調を崩しやすい状況にあります。A選手は偏った食事が続いているために、カゼをひいてしまい試合に出られなくなってしまった——

毎日トレーニングをして、ライバルと競って、スタメンを獲得したのに…。偏った食事が、トレーニングの成果を知らず知らずのうちに、自ら台無しにしていたのです。

試合でのよいパフォーマンスのために、毎日のトレーニングでテクニックに磨きをかけることは大切です。それと同じくらい、毎食バランスのとれた食事を続けてカラダをつくり、体調を整えることはとても大切なのです。

☆ 水分を上手にとろう！

水分には、酸素や栄養素を運ぶ役割のほか、汗となり体温の調節をするという大切な役割をしています。水分補給のポイントをおさえる習慣を身につけましょう。

1. 練習や試合の前から水分補給
2. のどが渇く前にこまめに少しずつ水分補給
3. 運動中は低糖度・ミネラル入りのスポーツドリンクで水分補給
4. 練習前後の体重測定で水分補給の適正を知る

出来ることから
やってみよう！

スポーツと食事～応用編①～

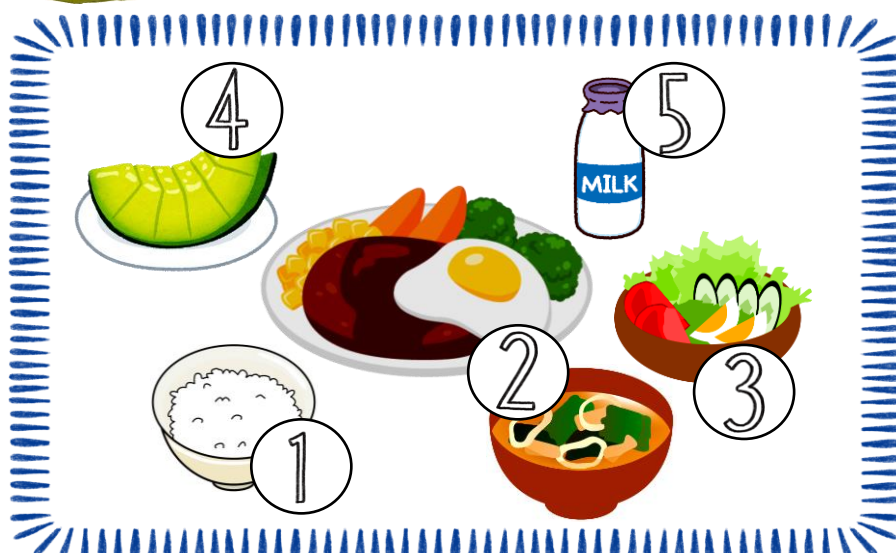
(「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田麗・著 株式会社学研プラス より)

☆「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なりません。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。



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!）



スポーツと食事～実践編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)

Question

コンビニ・お弁当屋さんでどれを選ぶ??

- ①幕の内弁当 (白飯・さけ塩焼き・コロッケ・エビフライ・だし巻卵・ひじき煮・切り干し大根煮・漬物)
- ②からあげ弁当 (白飯・からあげ・ポテトサラダ・漬物)
- ③ハンバーグ弁当 (白飯・ハンバーグ・ポテトサラダ・漬物)
- ④のり弁当 (白飯・のり・味付け昆布・白身魚フライ・ちくわ磯辺揚げ)
- ⑤牛丼
- ⑥肉うどん



☆選び方と組み合わせがポイント

スポーツをする人が栄養不足にならないようにするためには、1食1食がとても大切。「おにぎりだけ」や「お弁当だけ」では、必要な栄養素が十分に確保できません。おにぎりも具が入ったものを選ぶ。お弁当もいろいろとおかずや野菜が入っているバラエティ豊かな物を選ぶ。そうすることでエネルギー源の炭水化物(糖質)、カラダづくりのたんぱく質、アシスト役のビタミンなどもとることができます。

選び方のポイント：いろいろ入っている物を選ぶ

組み合わせのポイント：選んだメニューに何をプラスすれば「栄養フルコース型」の食事になるか考える



NG行動は・・・なんとなくの衝動買いをすること!!!

- ・コンビニに入ったら新商品が出ていたから・・・
- ・みんなが買っていたから・・・

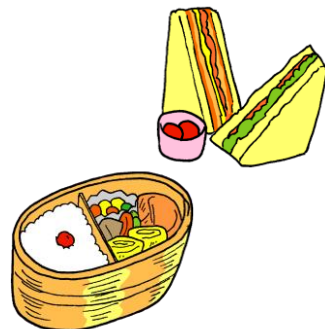
ポイントを押さえて知識をフル活用し、何を選べばいいかを考える習慣をつけよう!

Question の答え

① 幕の内弁当



お弁当のおすすめは「幕の内弁当」。
いろいろなおかず、野菜、ご飯も入っています。
麺類の場合は具材がたくさんのもを選びましょう。
からあげ弁当やハンバーグ弁当のようにおかずが
単品のお弁当の場合は組み合わせを考えてみましょう。



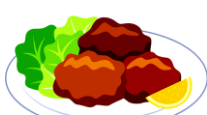
☆コンビニ弁当や外食で「栄養フルコース型」の食事

・からあげ弁当には・・・

- ①主食（白飯）
- ②おかず（からあげ）



- ③サラダ
- ④果汁 100%ジュース
- ⑤ヨーグルト



～復習～

「栄養フルコース型」とは…

- ①主食
- ②おかず
- ③野菜
- ④果物
- ⑤乳製品

・肉うどんには・・・

- ①主食（うどん）
- ②おかず（肉）



- ②納豆
- ③100%野菜ジュース
- ④⑤フルーツヨーグルト



＜ポイント＞

麺類はシンプルなものより具がトッピングされている物を選ぶようにしましょう。

でも、麺の具だけではたんぱく質が足りないのでもう1品おかずをプラスしましょう。

・牛丼店で・・・

- ①②牛丼
- ③サラダ、みそ汁



＜ポイント＞

疲れているときは牛丼を豚丼に変えてみましょう。

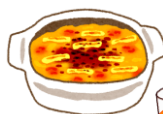
豚肉に含まれるビタミンB₁は疲労回復を助けるビタミン。

ちょっとバテぎみのときにおすすめです。

牛丼店はさまざまなサイドメニューが充実していますので、積極的にプラスしていきましょう。家に帰ったら 100%オレンジジュースやヨーグルトをプラスするとより完璧です！

・ファミリーレストランで・・・

- ①②③チキンと野菜のドリア
- ③サラダ
- ④100%オレンジジュース
- ⑤コーンスープ



外食でもメインを選んだら何をプラスするか考えましょう。この場合、①主食と②おかず、③野菜が入っているドリアを選び、不足しがちなものをプラスしたメニューです。応用してみましょう！

＜ポイント＞ ポタージュスープは乳製品の強化もできます。野菜不足が気になる場合、

スープはミネストローネなど野菜が入っているものを選ぶと野菜がプラスできますよ！

スポーツと食事～実践編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)

☆試合前に備えた栄養戦略

試合で勝つために必要なことは「毎日の練習・食事・睡眠」です。この毎日の積み重ねを最大限に発揮するために、助けになるのが試合前の食事です。試合に向けて食事準備していきます。

* 試合に備えた食べ方のポイント *

1. 主食、果物を多めにする
2. おかず、野菜、乳製品は控えめにする

＝ 「高炭水化物（高糖質）・高ビタミン」
の食事！

◎炭水化物（糖質）の役割はエネルギー源。これをカラダの中にできるだけためておきます。

◎ビタミンCは試合前のストレスやウイルスからカラダを守ってくれます。試合前は緊張やプレッシャーなどから気が付かないうちにストレスがたまり、免疫力が下がりやすくなるため、主食とともに果物を多めにとるようにしましょう。

〈試合前に避けたいおかず〉

- ・揚げ物（トンカツ、からあげ、天ぷらなど…）
- ・こってりソースのもの（ハンバーグ、カルボナーラなど…）
- ・根菜もの（ごぼう、れんこんなど…）
- ・生もの（刺身、お寿司など…）



揚げ物などこってりしたものは脂質が多く、消化に時間がかかり、胃腸に負担がかかるので避けます。食物繊維が多い根菜類も消化に時間がかかり、お腹が張ったり便のリズムが整わなかったりするので避けましょう。生ものや食べ慣れないものは試合前や当日の緊張感から消化吸収がスムーズに行われないことがあるので避けましょう。

脂質はひかえめに、食べ慣れた物を食べよう！

おかずは「煮る、焼く、蒸す」などシンプルな調理方法がおすすめ！

* 炭水化物を多く含む食品 *

ご飯 食パン あんぱん バナナ
うどん スパゲティー もち



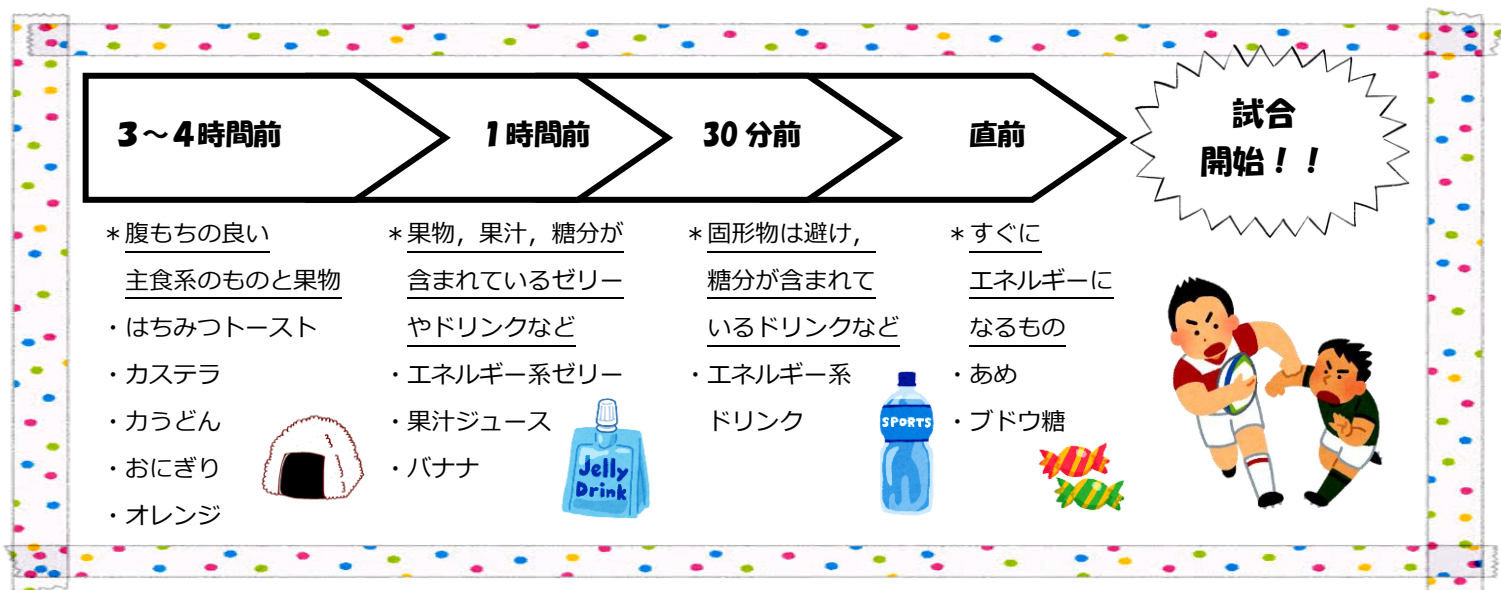
* ビタミンCを多く含む食品 *

オレンジ グレープフルーツ
キウイフルーツ いちご
ブロッコリー トマト じゃがいも



☆試合当日の栄養戦略

試合前に必要な栄養素は何と言っても炭水化物（糖質）です。下の図を参考に栄養戦略をたててみましょう。



☆「いつもと違う」体調に合わせた食べ方

試合前は、緊張していたり、環境が変わったりして消化吸収能力はいつもより低下しています。食欲が落ちていることもあるでしょう。消化吸収を助けるためにも、よくかんで食べるように心がけましょう。それでも食欲がなく、朝ごはんが思うように食べられない場合は、あせらず、少しずつで良いので脂質の少ない菓子パンや果物、エネルギー系のゼリーを口にするようにしましょう。

☆試合後は 30 分以内が勝負！

試合後は心もカラダもクタクタな状態です。勝っても負けてもこの状態を回復させることが先決です。

◎試合後 30 分以内を目安に栄養補給…炭水化物（糖質）とたんぱく質を組み合わせよう！

オススメ！

→エネルギーと疲労を速やかに回復！

- ・100%果汁ジュース+サンドイッチ
- ・バナナ+飲むヨーグルト
- ・牛乳+あんぱん
- ・鮭や肉系が入ったおにぎり



胃腸に負担が
かからないように、
脂質の多いものは
避けましょう。

☆夕食は好きなもので「栄養フルコース型」の食事を！

1日を振り返ると、試合のためにエネルギー補給がメインの炭水化物（糖質）中心の食事になっています。カラダを修復するためのたんぱく質や、失ったビタミン、ミネラルが不足しないようにすることも次の日に疲労を残さないポイント。あとは、早めに就寝して睡眠時間を確保しましょう。

スポーツと食事～実践編③～

(「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)

(「10代から始める 勝つ!カラダづくり ジュニア選手の「勝負食」プロが教えるスポーツ栄養 コツのコツ」


石川未知・著 メイツ出版株式会社 より)

☆ 1日に試合が2回あるときは・・・

1日に試合が2回、種目によっては4～5回などのトーナメントの場合もあります。その際に何を食べるかが、試合の勝敗やパフォーマンスに関わってくることもあります。いずれの場合も、試合と試合の間は主にエネルギー補給を目的とした食事をとります。あとは水分補給も忘れずに。試合のときはやるべきことがたくさんありますが、その準備が試合中のパフォーマンスにつながってきます。

◎試合の時間をみて **主食 + 果物** をとろう！

◎消化時間を考えて何を食べるか考えよう！

次の試合まで… 30～40 分の場合	エネルギー系ゼリーや果物, 糖分入りのスポーツドリンク 
それ以上時間がある場合	果物やカステラ, あんぱんなどの脂質が少ない菓子パン, 1口サイズのおにぎりやサンドイッチ

量については、状況や個人差があるので自分で調整して、自分の量を見つけていきましょう。

注意 食べ過ぎてお腹がいっぱいで気持ち悪くなったり、反対に「重くなる」ことを恐れてほとんど食べずにスタミナ切れにならないように！！

☆ 疲れて食欲がないときは・・・

食欲がないからといって1食抜いてしまうのは感心しません。食事の間隔が空くと、脳は、体が今、飢餓状態にあると判断して次の食事が必要以上に脂質を吸収してしまいます。

◎食欲がないときのおすすめメニュー

- ・ 温かい汁物を口にする…消化器官のウォーミングアップになる
- ・ 食べやすい麺類は具たくさんなものを選ぶ…栄養バランスも整いやすくなる

ポイント

*よくかんで食べよう！

- ・ 消化の際に体にかかる負担を軽くする
- ・ 消化器官が動きだし、食べ物を迎える準備をする



☆ケガをしたときは・・・

ケガをしたら、まずは最速で治すことに集中します。そんなときも食事ではいろいろなケアができます。

◎傷ついた部分の修復材料を充実させる

- ・骨や筋肉の材料である**たんぱく質**の充実
- ・骨のケガの場合は**カルシウム**も強化
- ・たんぱく質の接着材となる**ビタミンC**を積極的にとる



注意

*エネルギー源となる脂質・炭水化物（糖質）をいつもより少なめに！

ケガをしたほとんどの場合、運動量がおちて消費カロリーが少なくなります。

いつもと同じように食べているとカロリーオーバーに。カラダの組成が変わって復帰したときに思ったように動けないということは避けましょう。

☆試合前の緊張をほぐす栄養のとり方は・・・

緊張が続いたり、試合へのプレッシャーが高まったりして強いストレスを受けると、カラダはストレスに対抗しようとしてビタミンCやカルシウム、マグネシウムが消費されてしまいます。これらの栄養素には、緊張を和らげようとする抗ストレス作用があります。

◎緊張をほぐす栄養素

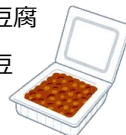
*** ビタミンC ***

いちご、ブロッコリー、
カリフラワー、
ほうれん草、
さつまいも



*** カルシウム ***

ヨーグルト、牛乳、
チーズ、木綿豆腐、
小松菜、納豆



*** マグネシウム ***

アーモンド、大豆、
ひじき、玄米ご飯、
ほうれん草



☆カゼをひいてしまったときは・・・

おかしいぞ！？と思ったらすぐに対策を始めましょう。また、カゼは伝染しますので、仲間たちに迷惑をかけないことを考えましょう。もちろん、おかしいと感じたらすぐに医師に診てもらうことも重要です。カゼをひかないためにも、毎日の「栄養フルコース型」の食事と合わせて手洗い、うがい、人ごみでもマスク着用などを日頃から習慣づけ、カゼのウイルスから身を守りましょう。

◎カゼ気味のときに食べたいもの

- ・消化の良い胃腸にやさしいもの
- ・温かい汁物やスープ
- ・ビタミンがとれる野菜や果物

無理せずきちんと休養を！！

◎食欲がないときは…無理矢理食べる必要はありません

- ・水分補給を心がける（ミネラルや糖分が入っているスポーツドリンクをこまめにとる）

◎食欲が戻ってきたら…

- ・おかゆや柔らかく煮込んだうどんなどを食べる



スポーツと食事～実践編④～

(「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)

(「10代から始める 勝つ!カラダづくり ジュニア選手の「勝負食」プロが教えるスポーツ栄養 コツのコツ」

石川未知・著 メイツ出版株式会社 より)

☆筋肉を増やすコツ

筋肉は筋線維と呼ばれる線維質の組織でかたちづくられています。トレーニングで体に負荷がかかると、筋線維には傷が付き、この傷は休息をとることによって少しずつ回復します。このタイミングで十分なたんぱく質を摂取すると修復の力が強く働き、前よりも筋線維の1本ずつが太くなって、その結果、筋力も高まるのです。この繰り返しによって、筋肉が付き、体が鍛えられていきます。

* 丈夫な筋肉を増やすための食事のポイント *

①たんぱく質は3食+補食で意識してとうろう!

筋肉を修復するタイミングでたんぱく質が必要になる

1度に吸収されるたんぱく質量は40～50g

②たんぱく質を組み合わせよう!

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を組み合わせる

鶏ささみ まぐろ赤身
卵 低脂肪牛乳
低脂肪ヨーグルト
など

豆腐 納豆
豆乳 など



③ビタミンB群・Cを一緒にとうろう!

質の良い筋肉をつくるために必要となる

- ・ビタミンB群：豚肉、カツオ、レバーなど
- ・ビタミンC：かんきつ類、緑黄色野菜など

④ミネラル（カルシウム、マグネシウム）を一緒にとうろう!

たんぱく質が分解・合成されるときに必要となる

- ・カルシウム：牛乳、小松菜など
- ・マグネシウム：大豆製品、魚介類など

⑤疲労度に合わせてたんぱく質食材を選ぼう!

カラダが疲れているときは消化しやすいものを選ぶ

薄切り肉、ひき肉、チーズなど
チーズは補食にもオススメ☆



スポーツ選手にとって1日に必要なたんぱく質量は体重1kgにつき約2g。

肉や魚は部位によって脂質を多く含むため、部位の選び方に気をつけよう。

☆持久力系トレーニングに必要な栄養素

長時間にわたって運動を続ける持久力系トレーニングは、エネルギー消費量がきわめて多いことを意識した栄養摂取が必要です。エネルギー源となるグリコーゲンは、炭水化物が消化されてブドウ糖になり、グリコーゲンとして筋肉や肝臓に蓄積されます。このうち、筋肉に蓄積されたものが運動で消費されます。食事では毎回、糖質を補給してグリコーゲン蓄積量の回復と貯蔵をはかる必要があります。

* 効率よく持久力をアップさせる食事のポイント *

①糖質をたっぷりとうろう！



脳へのエネルギーも補給して、集中力・判断力をキープしよう。

②トレーニング後 20 分以内に糖質をとろう！

グリコーゲンの回復は疲労回復にもつながる



胃に負担が少ないエネルギー系ゼリーや果汁 100%ジュースがオススメ！

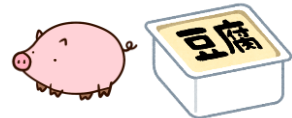
③よくかんで食べよう！

消化しやすくなる

④ビタミン B₁ を一緒にとろう！

糖質がエネルギーに分解されるのを助ける

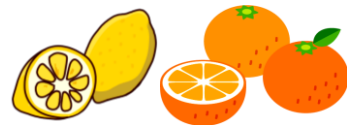
豚肉、うなぎ、豆腐、
玄米、枝豆など



⑤クエン酸を一緒にとろう！

糖質の吸収を早める

レモン、オレンジ、梅干し、
酢、キムチなど



☆貧血を予防するには・・・

貧血は赤血球の数やヘモグロビンの濃度が下がった状態のことで、めまいや立ちくらみなどの症状を引き起こします。スポーツ選手には貧血に悩まされる人が少なくありません。その理由として、激しい運動で大量にかく汗が、赤血球の成分である鉄分を体外に排出してしまうことが挙げられます。さらに成長期の中学生は、体をつくるために多くの血液が必要なため、貧血になりやすいです。

* 貧血を予防する食事のポイント *

①鉄分は毎食ごとにしっかり食べよう！・・・ヘム鉄と非ヘム鉄の両方をとることが大切！

☆鉄分の種類→

ヘム鉄…動物性食品に含まれる
吸収率は高い

【多く含む食品】

レバー、牛もも肉、豚もも肉、しじみ、
あさり、カツオ、マグロ、あなご、
いわし、カキ(貝)、サケ、牛乳など

非ヘム鉄…植物性食品に含まれる
吸収率は低い

【多く含む食品】

ほうれん草、小松菜、納豆、ひじき、
焼きのり、塩昆布、切干し大根、
ココア、抹茶、きな粉、油あげなど

②非ヘム鉄をとるときはビタミン C とたんぱく質を一緒にとろう！

非ヘム鉄の吸収率をグンとアップ！！

注意

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンが鉄分の吸収率を下げてしまうため、食事とともに飲む飲み物はタンニンが含まれない麦茶がオススメ☆

スポーツと食事～実践編⑤～

(「パフォーマンスが変わる！アスリートのための栄養と食事」山田聡子・著 株式会社池田書店 より)

☆あなたの食事は大丈夫？体調から分かる栄養バランス

バランスのとれた食事をしているつもりでも、実際は栄養が不足しているかもしれません。

下のチェックシートを参考に、普段の食事内容を見直してみましょう。

セルフカウンセリングチェックシート

☐ よく風邪をひく、発熱をする

【原因】

食事面：ビタミン、ミネラル不足、
食事全体のエネルギー量が足りない
その他：睡眠不足、冷え

【食事のワンポイントアドバイス】

果物、野菜をしっかり摂り、食事の内容を見直す。

☐ 疲れやすい

【原因】

食事面：栄養バランスが全体的に悪い
その他：睡眠不足

【食事のワンポイントアドバイス】

食事の内容を見直し、偏りがないか、量が足りなくないかチェックする。

☐ 筋肉がつったりけいれんする

【原因】

食事面：栄養バランスが全体的に悪い、
水分不足、無理な減量をしている
その他：ウォーミングアップ不足、疲労

【食事のワンポイントアドバイス】

食事の内容が偏っていないか確認。こまめな水分補給。健康的な減量につとめる。

☐ 夏バテしやすい

【原因】

食事面：たんぱく質の不足、水分不足
その他：睡眠不足、疲労、体力が低い

【食事のワンポイントアドバイス】

肉、魚、卵、大豆製品などのおかずを増やす。こまめに水分を摂るように意識し、総量を増やす。

☐ 口内炎がよくできる

【原因】

食事面：ごはん、パン、麺、菓が多い
その他：睡眠不足、疲労

【食事のワンポイントアドバイス】

主食や菓子を減らし、その分おかずを増やす。

☐ 貧血

【原因】

食事面：たんぱく質不足、鉄不足、
運動量に対して栄養量が足りない
その他：練習が長時間、高強度

【食事のワンポイントアドバイス】

肉、魚、卵、大豆製品などのおかずと食事の総量を増やす。

チェックは裏面にもあります！



☐ 便秘や下痢になる

【原因】

食事面: 栄養バランスが悪い,

便秘の場合は脱水

その他: 不規則な生活スタイル,

精神的ストレス, 下痢の場合は冷え

【食事のワンポイントアドバイス】

栄養バランスに偏りがなければチェックする,
便秘の場合は水分補給。

☐ 胃が痛い

【原因】

食事面: 暴飲暴食, 脂っこいものや

冷たいものの摂取, 早食い

その他: 体質, 遺伝, 精神的ストレス

【食事のワンポイントアドバイス】

栄養バランスのよい食事を摂り, 脂っこい
ものや冷たいものを控える, よくかんで
食べる。

☆夕食が遅くなるとき、どうしよう・・・？

学校から帰宅後、塾や習い事があって夕食を遅い時間にとる人もいるのではないのでしょうか。しかし、夜遅くに多く食べると、体脂肪増加、消化不良、眠りが浅いなど、いろいろと悪影響が生じます。

夕食が遅くなりそうなときは・・・

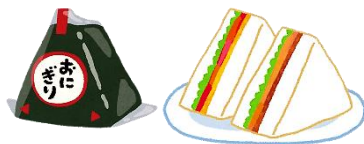
夕方に補食（軽い食事）をとり、夕食を軽めにするべし！

こうすれば、身体への負担が少なくなります！

夕方

補食(おにぎりやサンドイッチなど)をとる。

※おやつではありません。



運動後の場合は速やかな水分補給の後、
補食をとみましょう。

オススメ!

糖質+たんぱく質がとれる食品
ツナやサケのおにぎり, 卵やハムの
サンドイッチ, ヨーグルトドリンク

夕食

補食をとった分、夕食の食事量は軽めにする。



・ご飯の量を減らす
・おかずは半分残す
(残した分は翌朝に食べる)
☆脂質の少ない食事が理想的!
→さっぱりとした和食など...

翌日

朝食はしっかりと食べる。

前日、残したおかずの残りを食べましょう。

また、ご飯やパンなど糖質の多い食品も

しっかりとるようにしましょう。



スポーツと食事～実践編⑥～

(「パフォーマンスが変わる！アスリートのための栄養と食事」山田聡子・著 株式会社池田書店 より)

☆朝食、見直してみませんか？

運動をしている人は、定期的に運動をしていない人に比べて必要とする栄養量が多くなります。



朝食を抜くと大切な栄養補給のタイミングのうち、3分の1に穴をあけてしまうことになり、必然的に栄養不足に陥ります。

☆朝食の栄養バランスも大切！

「自分はアスリート」と自覚して、
選択をしよう！

朝食を食べているといっても、糖質メインの食品（ご飯、トーストなど）だけで済ませていませんか？もちろん、何も食べないよりは、少しでも食べた方が良いですが、スポーツをするみなさんにとって、朝食は1日のうちの大切な1食です。昼や夜と同様に、様々な栄養素をとるように心がけましょう。




糖質 + たんぱく質 を意識してとろう！

体温が上昇し、
すばやく目が覚めます☆

糖質＋たんぱく質がとれる！オススメ朝食メニュー例


丼ひとつで食べやすい！

- ・納豆かけご飯
- ・卵かけご飯
- ・月見うどん(そば)
- ・きつねうどん(そば)




携帯にも便利！

- ・サンドイッチ(チーズ、ハム、卵など)
- ・おにぎり(鮭、ツナ、焼肉など)
- ・肉まん





準備が簡単！

シリアル + 牛乳
ヨーグルト



**冬場はあたたかいスープで
体を温めよう！**

果物や野菜をプラスして
バランスUP！



☆スポーツ女子のみなさんへ

女性アスリートに起こりやすい3つの健康トラブル

1. 利用可能エネルギー不足

摂取エネルギーから消費エネルギーを引いた数字がマイナスの状態。激しいトレーニングをしているにもかかわらず、体重を増やしたくないため、少量の食事しかとらないことで起こります。

2. 月経障害

利用可能エネルギー不足の状態ではトレーニングを続けるとホルモンバランスがくずれ、月経障害が起こります。

3. 骨粗しょう症

無月経により女性ホルモン分泌が停止することで発症することがあります。骨粗しょう症になると、疲労骨折しやすくなります。



スポーツ女子にオススメ食材

大豆製品

豆乳やきなこなど…

オススメポイント

- ・イソフラボン←女性ホルモンに似た働きをする
- ・鉄やたんぱく質←貧血予防



レバー

オススメポイント

- ・鉄やたんぱく質←貧血予防
- ※鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率UP！
- ・女性にうれしい低脂肪

