

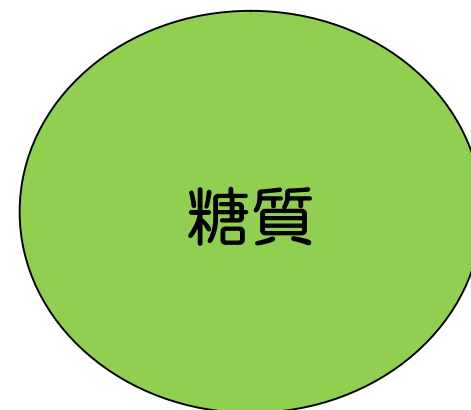
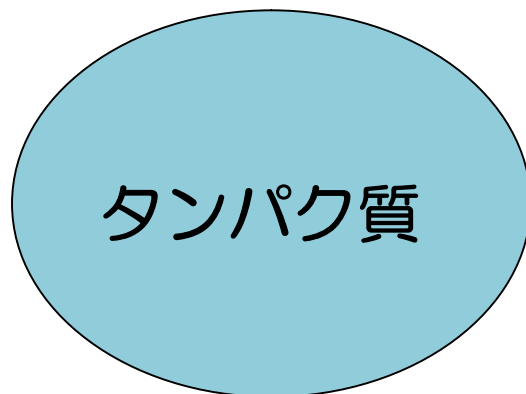
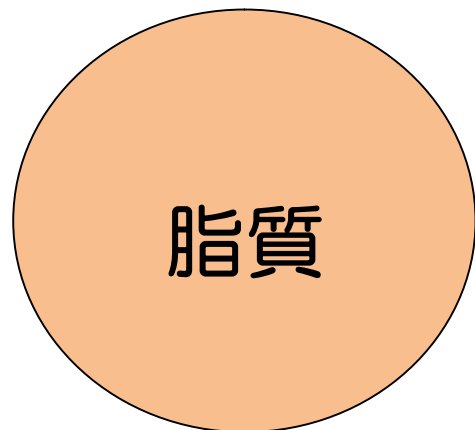
スポーツと栄養

湘南医療福祉専門学校

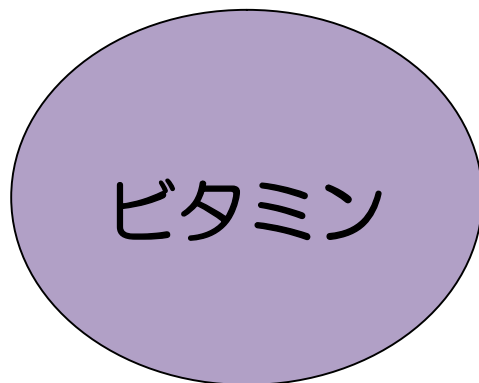
アスレティックトレーナー科卒業

SSBG アシスタントコーチ 小澤 友希栄

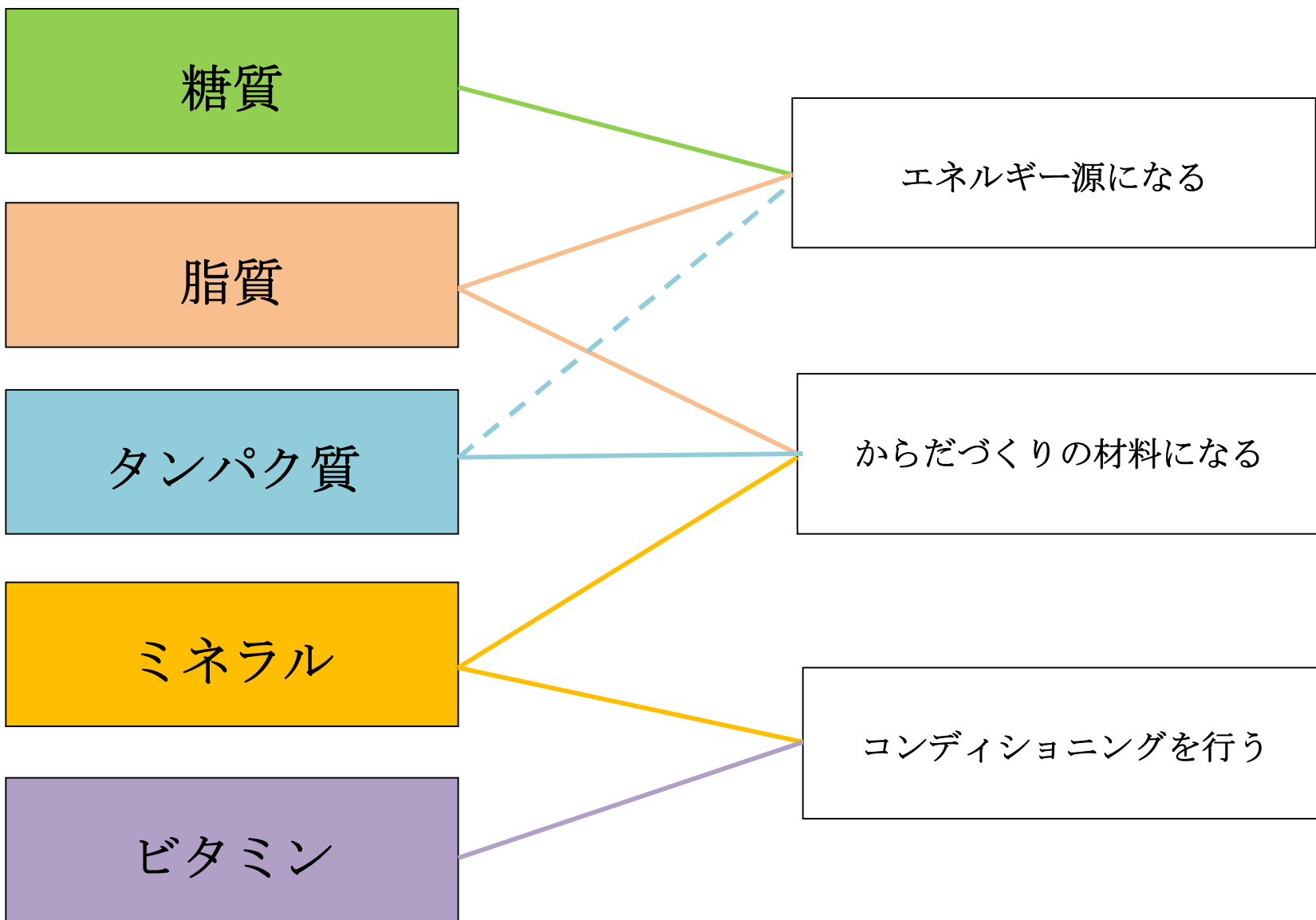
三大栄養素



五大栄養素



五大栄養素とその動き



栄養フルコース型の食事

	主食	主菜	副菜	果物	乳製品
主な動き	エネルギー源	からだづくり	コンディショニング	エネルギー源 コンディショニング	からだづくり
主な栄養素	・糖質	・タンパク質 ・脂質 ・カルシウム ・鉄	・ミネラル ・ビタミン ・食物繊維	・糖質 ・ビタミンC ・食物繊維	・カルシウム ・タンパク質
食品名	・ごはん ・パン ・めん類 ・シリアル	・肉 ・魚 ・大豆 ・卵	・野菜 ・きのこ ・海藻 ・こんにゃく	・果物 ・果汁100%ジュース	・牛乳 ・ヨーグルト

スポーツマンにとってなぜ食事が大事！？

- ①健康な心と体を作る
- ②スポーツ種目に適した体作り
- ③競技能力を高める(コンディショニング)
- ④スポーツに伴いやすい障害の予防・早期回復



常にトレーニングや競技に参加し
最高のパフォーマンスを発揮する

朝食の効果

- ①脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し脳を活性化させ
集中力や記憶力を高める
- ②睡眠中の低下した体温を上げる
- ③腸の活動が活発になり排便を促す



一日の活動へのウォーミングアップ効果につながる

試合前日のポイント

- ①エネルギー源となる炭水化物(ご飯、麺類、イモ類)などをたっぷり摂る
- ②揚げ物など脂肪の多い料理は控えめに
- ③刺身などの生ものは控える
- ④夜食を摂る場合は炭水化物が豊富なものを

試合当日のポイント

- ①朝食は消化がよく炭水化物が豊富な食品を摂る
- ②試合開始3～4時間前までに食事をすませる
- ③水分をたっぷり摂る
- ④試合後はタンパク質・炭水化物・ビタミン・ミネラルをまんべんなく補給

試合・練習までに1時間以上あるとき

- ・ ジャムパンと100%オレンジジュース
- ・ おにぎりと野菜ジュース

※炭水化物が多いものとビタミン・ミネラルが豊富な飲み物を摂りましょう。

試合・練習までに1時間を切るとき

- ・ 吸収の早いゼリー飲料やスポーツドリンク
- ・ 水分と一緒にバナナを食べる

試合の日のお昼ご飯

おすすめおにぎりの具

- ・梅干し
- ・おかか
- ・しやけ
- ・ごま
- ・青菜
- ・ゆかり
- ・昆布

※消化に時間のかかるタンパク質や脂質が多いマヨネーズ和えやとんかつなどは避けましょう。

お弁当

- ①すぐにエネルギーに変わる炭水化物を補給
- ②肉や魚などはシンプルに焼く(脂身少ない)
- ③疲労回復のためにフルーツを加える

☆そばろご飯がおすすめ

捕食の役割

- ①脳と体にエネルギーを補給
- ②集中力を高める効果
- ③消耗した栄養素の補給
- ④疲労回復の促進

捕食の上手な摂り方

- ①エネルギー源となる炭水化物の多いものを選ぶ
- ②食事で不足しがちなビタミン、ミネラルの豊富なものを摂る
- ③運動の1～2時間前、または運動直後に摂るのが理想。
量は運動と夕食に支障をきたさない程度に。

捕食として適した食品

主に炭水化物源になる食品

- ・おにぎり
- ・もち
- ・食パン
- ・あんパン
- ・ジャムパン
- ・あんまん
- ・カステラ
- ・バナナ
- ・うどん

主にタンパク質源になる食品

- ・ゆで卵
- ・牛乳
- ・ココア
- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・ヨーグルトドリンク
- ・肉まん

主にビタミン源となる食品

- ・オレンジ
- ・グレープフルーツ
- ・レモン
- ・スポーツドリンク
- ・100%オレンジジュース
- ・100%グレープフルーツジュース

捕食に適していない食品

- ・ サンドイッチ
- ・ アメリカンドック
- ・ カレーパン
- ・ デニッシュパン
- ・ 蒸しケーキパン
- ・ カレーまん
- ・ カップラーメン
- ・ から揚げ
- ・ 高脂肪アイスクリーム

※夕食をたべられなくなってしまうのは逆効果です。

小・中学生の男子が特に気をつけること

①炭水化物をしっかり摂る

当たり負けしない体を作るために、ご飯やパン、麺類などをしっかり食べましょう

②野菜やフルーツ、イモ、海藻を欠かさない

プロの選手もコンディショニングを維持するために毎日欠かさず食べてる食材です

③カルシウムを積極的にとる

強い筋肉を支えるためには、強い骨も必要になります

④サプリメントに頼らない

筋力アップのために必要なタンパク質の摂取はプロテインに頼らず食事から摂るようにしましょう

小・中学生の**女子**が特に気をつけること

①野菜やフルーツ、イモ、海藻を欠かさない

食物繊維をたっぷり摂ることで、女子がなりやすい便秘を予防しましょう

②カルシウムを積極的にとる

女子に多い骨粗しょう症を予防するために子供のうちから骨の材料をしっかり摂りましょう

③鉄とタンパク質、ビタミンCをしっかり摂る

栄養素不足による鉄欠乏性貧血を予防しましょう

④太ることを気にして食事の量を減らしすぎない

無理な食事制限は月経異常の原因につながります