

# 強くなる食べ方講座

～ジュニアアスリートの食事について～

# 目次

○はじめに

○朝食の働き

○必要な栄養をとるためには

○補食について

○最後に

# はじめに

自分に必要な栄養量を知ろう！

	基礎代謝基準値 (12~14歳)		参照体重 (12~14歳)		基礎代謝量
男	31.0	×	49.0	=	1520
女	29.6		47.5		1410

基礎代謝量		身体活動レベルIII (高い)		推定エネルギー 必要量
1520	×	1.95	=	男
1410				2970
				女
				2750

# 朝食の働き①

## <朝食の役割>

### 1 体温を上げて、体を目覚めさせる

寝ている間も体は動いています。

消費された栄養を補わなければなりません。

### 2 栄養補給

1食欠けると1日に必要な栄養をとるのが難しくなります。

### 3 体のリズムを作る

できるだけ毎日同じ時間に食べることで、  
体が動きやすくなります。

# 必要な栄養をとるためには

## 五大栄養素

炭水化物

脂質

タンパク質

ビタミン

ミネラル



エネルギーの  
もとになる



からだをつくる



からだの調子を  
整える

# 必要な栄養をとるためには

ビタミンと一緒に  
とることで、  
吸収率や代謝が  
アップします！

体を作る栄養素

**たんぱく質**

ビタミンB6

**カルシウム**

ビタミンD

ビタミンK

**鉄**

ビタミンC

ビタミンB12

エネルギーになる栄養素

**炭水化物**

ビタミンB1

**脂質**

ビタミンB2

バランスよく  
さまざまな食材を  
食べることが  
大切です！！！！

# 必要な栄養をとるためには

## 多く含まれる食材の例

	多く含まれる食材の例
ビタミンB6	レバー、鶏ささみ、豚ヒレ肉、カツオ、バナナ、アボカド、にんにくなど
ビタミンD	きのこ類（まいたけ、きくらげ、干しいたけなど）、魚類（鮭、さんま、いわし、うなぎなど）、たまごなど
ビタミンK	納豆、ほうれん草、小松菜、わかめ、鶏もも肉など
ビタミンC	野菜、果物、いも類など
ビタミンB12	レバー、たまご、チーズ、貝類（あさり、しじみ、かきなど）、
ビタミンB1	豚肉、玄米、うなぎ、たらこ、種実類（ナッツやごまなど）、えだまめ、えのきたけなど
ビタミンB2	納豆、たまご、レバー、うなぎ、牛乳、魚類、肉類など

# 必要な栄養をとるためには

◎スポーツ選手に特に意識してほしい栄養素

## <糖質>

体を動かすエネルギーになる栄養素。

足りない状態で運動を続けると、

たんぱく質をエネルギーに変えてしまうので要注意！

→あとで詳しく紹介します！



# 必要な栄養をとるためには

◎スポーツ選手に特に意識してほしい栄養素

## <鉄>

鉄が足りずに貧血になると体が酸欠状態になり、パフォーマンスが低下。

普段の食事でも取るのも難しく、

汗とともに流れてしまうので、意識して取る必要がある。

【ヘム鉄】・・・動物性食品に多く含まれる鉄。吸収率10～20%

レバー、牛もも肉（赤身肉）、あさり、まぐろなど

【非ヘム鉄】・・・植物性食品に多く含まれる鉄。吸収率2～5%

納豆、厚揚げ、小松菜、ほうれん草、大根の葉など

# 必要な栄養をとるためには

## <筋力・瞬発力型>

短距離走、ハードル走、リレー

跳躍競技（走り高跳び、棒高跳び、走り幅跳び）

投てき競技（砲丸投げ、ハンマー投げ、円盤投げなど）

## ◎瞬時に大きなパワーが必要

→筋肉を作るためのたんぱく質

→筋肉の合成を助けるビタミンB6・ビタミンC

→筋肉を動かす糖質

# 必要な栄養をとるためには

<持久力型>

中長距離走

◎一定のパワーを継続して発揮する

→持続的にエネルギーを生み出す糖質・ビタミンB1

→全身に酸素を運ぶ鉄・ビタミンC

→骨折を予防するカルシウム・ビタミンK・ビタミンD

# 必要な栄養をとるためには

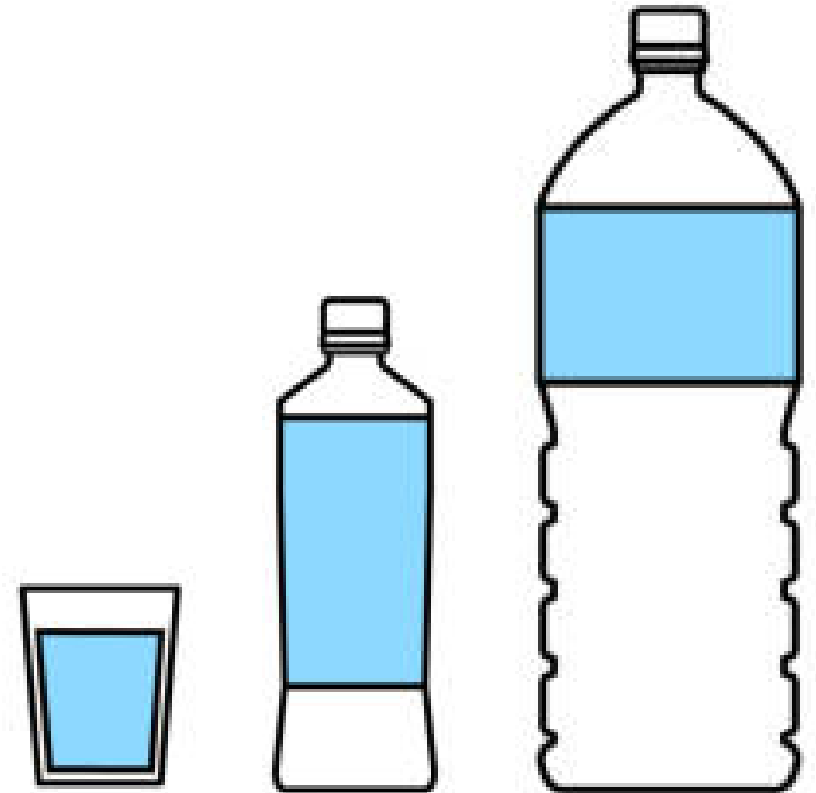
<水分補給について>

運動中、1時間に出る汗の量は？

① コップ1杯分

② 500ml ペットボトル1本分

③ 2L ペットボトル1本分



# 必要な栄養をとるためには

<水分補給について>

## ポイント

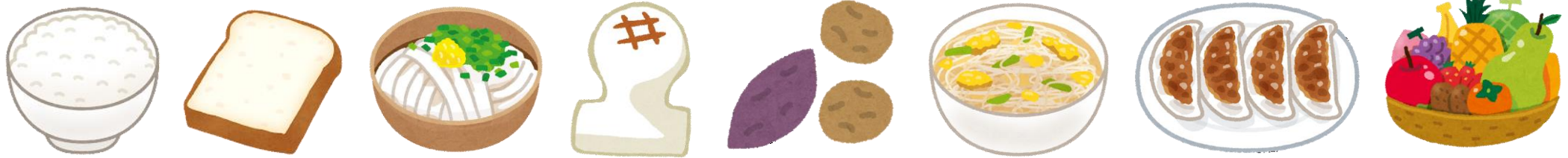
- 1 運動前・運動後に  
250～500mlの水分をとる。
- 2 運動中は20～30分を目安に  
こまめに水分をとる。
- 3 発汗量が多いときはスポーツドリンクなどで  
糖質・ミネラルも補給する。

# 必要な栄養をとるためには

## < 試合前日の食事 >

### 糖質

- ・糖質を多めにとり、エネルギーを蓄える。
- ・主食以外からも糖質をとれるように工夫する。（いも類、春雨、ぎょうざ、果物など）



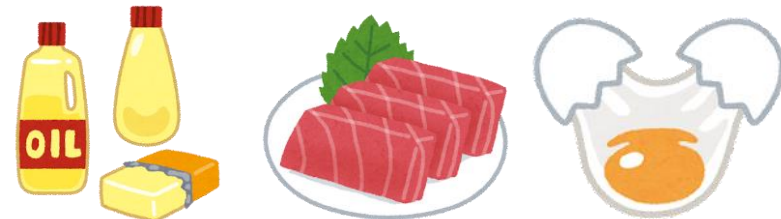
### ビタミン B1

- ・糖質の代謝のためにビタミンB1も必要！  
（豚肉、うなぎ、たらこ、玄米、大豆、ほうれんそうなど）



### 脂質や生ものは避ける

- ・消化に時間かかる脂質は控えめにする。
- ・食中毒のリスクがある生ものは避けるとよい。



# 必要な栄養をとるためには

## <試合当日の食事>

3～4時間前	2時間前	1時間前	直前	試合後
<ul style="list-style-type: none"><li>・カうどん</li><li>・はちみつ トースト</li><li>・親子丼など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・おにぎり</li><li>・カステラ</li><li>・あんパン</li><li>・もちなど</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・バナナ</li><li>・エネルギー ゼリー</li><li>・果汁100% ジュースなど</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・あめ</li><li>・スポーツ ドリンクなど</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・おにぎり</li><li>・バナナ</li><li>・サンドイッチ</li><li>・ヨーグルト などを組み合わせて</li></ul>
主食多めの食事をしっかりと。エネルギーを蓄えましょう。果物などもよい。	糖質中心の軽食をとります。持ち運びやすく食べやすいものを選びましょう。	消化吸収の早い糖質を補給します。	吸収が早く、おなかにたまらないもので糖質を補給しましょう。	試合後できるだけ早く糖質とたんぱく質を補給します。次の試合がある場合は消化吸収の早いものにします。

# 補食について

## 補食とは・・・？

1日3食の食事ではとり切れない分や、運動で使った分の栄養を補う食事。

## <補食の役割>

- 1 エネルギーの補給
- 2 集中力を高める
- 3 疲労回復の促進



# 補食について

推定エネルギー必要量（1日）

<男> 2 9 7 0 kcal

<女> 2 7 5 0 kcal

給食1食 約 8 3 0 kcal × 3食 = 2 4 9 0 kcal



足りない！！！！

運動をする人は通常の人よりも多く  
エネルギーを消費します。

足りなくなったら分を補給しましょう！！！！

# 補食について

## <補食のポイント>

- 1 エネルギー源となる糖質を多めにとる。
- 2 たんぱく質もプラスして筋肉の修復を促進。
- 3 食事でとりきれないビタミン・ミネラルを補給。
- 4 練習と夕食に支障が出ないように注意！

# 補食について

練習の後におすすめの捕食はどっち？

具でたんぱく質が  
とれると  
さらにGOOD！



# 補食について

練習の後におすすめの補食はどっち？

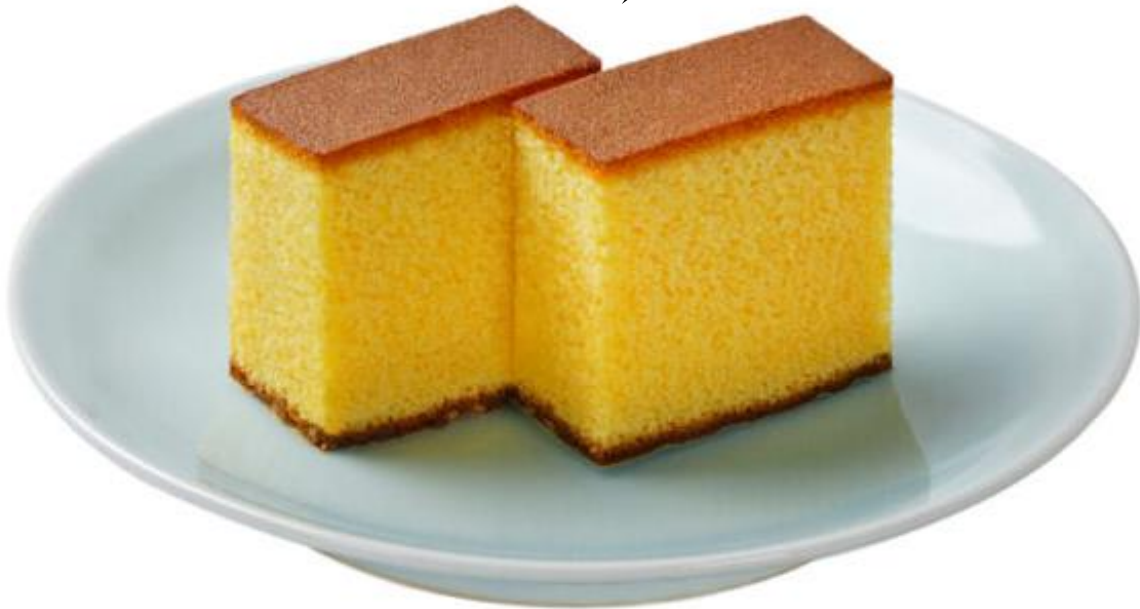
糖質とたんぱく質を  
一緒にとれるので◎



# 補食について

練習の後におすすめの捕食はどっち？

主な材料が卵なので、  
たんぱく質がとれる！



# 補食について

練習の後におすすめの補食はどっち？

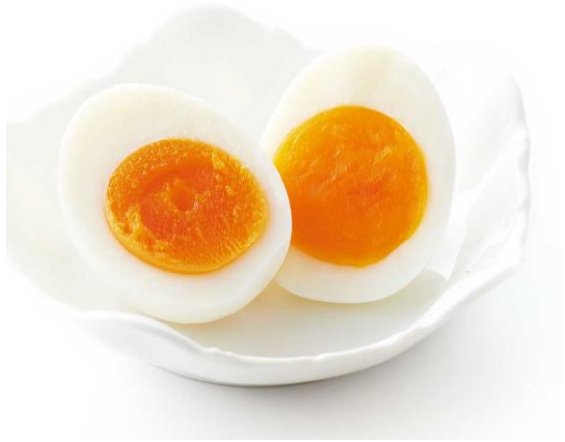


カルシウムの補給も  
大切です！



# 補食について

そのほかにも・・・



糖質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルを意識して選んでみましょう！

# さいごに

自分の体は自分が食べたものでできています。  
必要なものをしっかり取り入れて、  
悔いの残らないパフォーマンスにつなげてください！

