



食でもっと強くなる！  
ふじのくに  
**スポーツ食育**

動画セミナーつき

**あなたはどんな選手になりたいですか？**

「スポーツを頑張る人のための食べ方」を知ると、あなたがなりたい自分に近づくことができます。

**食を味方にして 強くて元気な心と体をつくりましょう！**

**目次**

- ① 成長期の選手は エネルギー不足が多い!?
- ② なぜバランスよく食べるの？～栄養素はチームメイト～
- ③ 試合期の食事ポイント(動画セミナー付き)
- ④ 目的別の食べ方！(動画セミナー付き)
- ◆ おたすけ解決レシピ動画集 ◆ 時短ワザ! 4つのコツ
- ◆ 女性アスリートのコンディショニング
- ◆ よくある質問
- ◆ 食を味方につけてなりたい選手になろう

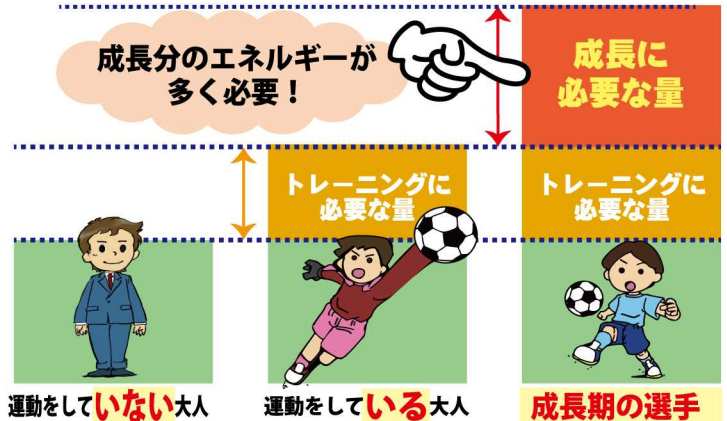
# 1 成長期の選手は エネルギー不足が多い!?

**活動するエネルギーだけでなく、成長のためのエネルギーが必要!!**

だるい、疲れが取れない、集中力が続かない、イライラする、冷える、肌荒れがひどいなどの訴えはありませんか?

## 運動をしていない大人より多く必要な理由

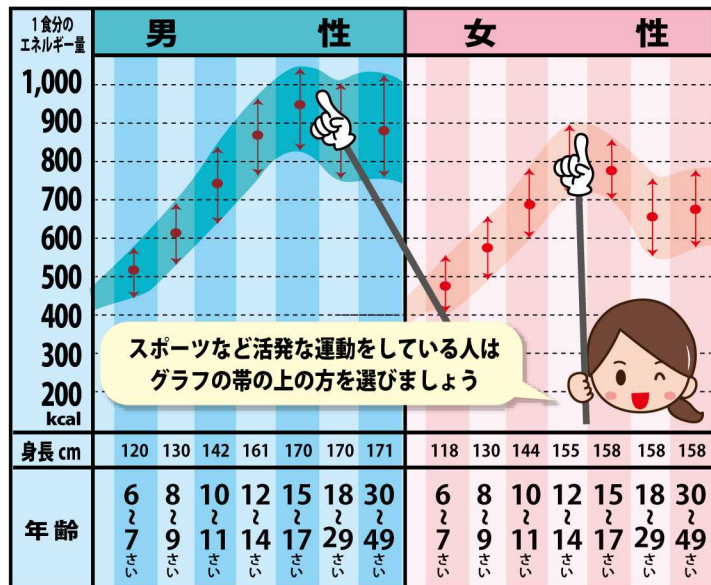
- ✓ 1日に使われるエネルギー量が多い
- ✓ 筋肉や血液が壊されるスピードが早い
- ✓ 発汗による水分・ミネラルの損失が多い



## ? 1食でどれだけエネルギーがいるの??

1食に必要なエネルギー量(kcal)は、性別、年齢、からだの大きさ、運動量などによって違います。

例えば、スポーツをしている男子高校生は1食で約1100kcal、3食プラス補食で1日に約3500kcal必要となります。



つまり成長期の選手は1日に

男性 3000~4000 (kcal)

女性 2700~3500 (kcal)

欲しいです!!

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の数値を用いて作成しています。  
※身長は当該年齢の参照体位で、小数点以下は四捨五入して用いました。

**きちんと寝る! しっかり食べる! で大きくなれる!**

## 成長ホルモンのはたらき

身長を伸ばす

筋肉・骨を作る

代謝を調節する

成長ホルモンを多く分泌させるには?

- しっかりとした **睡眠**
- 適度な運動
- 十分な栄養



## 毎日の生活が 忙しすぎませんか?

- 1日に2つ以上習い事や塾へ
- 平日夜遅くまで練習している
- 疲労によって食欲がわからない



エネルギーがとれない&たくさん使われる

エネルギーが

**「たくさん必要だから工夫して食べる」**

考えて食べる習慣をつけよう!



## 2 なぜバランスよく食べるの？ ～栄養素はチームメイト～

 エネルギーを作り出すために「ビタミンとミネラル」が必要なんです！



私たちのからだを車のボディと例えてみます。ガソリンに値するのが炭水化物の中の糖質、そして脂質、たんぱく質。この3つが3大栄養素と言われるエネルギー源となります。車にガソリンが満タンでも車を動かすことはできません。エンジンをかけるためには、鍵が必要になります。その鍵になるのが「ビタミン・ミネラル」ということになるのです。

 「主食・主菜・副菜」をそろえるのが理想！



栄養のバランスのとりが悪いと、例えば「カルシウムはあるが、ビタミンKが不足するので新しい丈夫な骨が作りにくい」「たんぱく質はあるが、ビタミンB6やビタミンDが不足するので筋肉が合成しにくい」など、からだを作る、動かすためには効率が悪くなってしまいます。

 栄養バランスのと리카たのポイント！

### ポイント1

「主食3:主菜1:副菜2」の割合で入れる！

お弁当の容量(ml)と1食に必要なエネルギー量(kcal)がほぼ同じになり、主要な栄養素が組み合わさったバランスのとれたメニューになります。



### ポイント2

5色の食材を使う！

5色の食材を意識する事によって自然と色々な食材を使うことになり、様々な栄養をとることができます。彩りも鮮やかで目でも楽しむ事ができます。



### 3 試合期の食事ポイント

**試合のスケジュールの変更など、様々な事態を想定して準備しよう！**

日々のトレーニングで作り上げた実力を出すためには、「体調を崩さない」ことが何よりも大切です。普段、トラブルがない選手でも、試合期では緊張や興奮により、消化吸収が抑制される可能性があります。また、自分の希望通りの食事時間や食事内容にできないことも大いに考えられます。

#### 朝食 試合開始3時間前までに

消化の良い糖質中心で低脂質・たんぱく質もしっかりとろう

しっかり



みかん

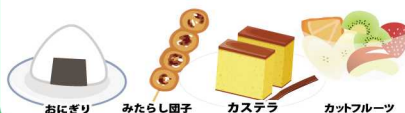
餅入りうどん

おにぎり

目玉焼き

#### + 補食

食べきりサイズのものをたくさん持参しよう



おにぎり

みたらし団子

カステラ

カットフルーツ

#### 水分 エネルギー

「スポーツドリンク」と「水」両方持参しよう



#### 1日に1試合

10時開始

13時開始

#### 2試合

10時と13時開始

#### 3試合以上

トーナメント制で勝ち進んだ場合

#### 1試合

長時間レースの場合



【エネルギーチャージ】

【リカバリー】

#### 夕食

運動で失われた栄養をバランスよく補給しよう

運動後は消化機能が落ちているので、脂っこくないものを選ぶ。ワンプレートや丼、鍋ものなど、疲れていても食べやすい盛り付けにするのも大切です！！



食でもっと強くなる！  
ふじのくにスポーツ食育

試合期の食事ポイント

試合当日の食事計画

セミナー動画  
こちらから

(約10分)



食でもっと強くなる！  
ふじのくにスポーツ食育

試合期の食事ポイント

試合3日前から当日朝まで

セミナー動画  
こちらから

(約10分)







# お助け解決レシピ動画集



# 時短ワザ！4つのコツ！

## 貧血を解決しよう！



## 豚レバーチャップ

保育園でもだされて  
いるメニューで、  
「これなら食べられる！」  
と選手たちからも好評  
です。



## 疲労回復しよう！



## 豚肉とパプリカの 黒酢リカバリー丼

ごはんの上に主菜・  
副菜がたっぷり。  
一度にバランスよく  
食べられ、酸味も  
食欲をそそります。



## 体調を整えよう！



## 7品目の 乾物中華サラダ

煮物だと食が進まない  
乾物もサラダにすると  
モリモリ食べられます。



毎日の食事作りの肉体的、精神的  
な負担がぐっと軽くなるヒントを  
紹介します。



### 1 キッチンばさみで チョキチョキ！



### 2 ビニール袋を使って 洗い物無し！



### 3 レトルト・インスタント などに一工夫！



ほんのひと手間  
加えよう！

インスタント焼きそばに、  
サク切りキャベツや冷凍  
シーフードを入れて炒める。  
炊き込みご飯の素に、  
アサリ缶や冷凍枝豆  
を入れて炊く。

### 4 便利なサービスを 活用しよう！

買い物する手間を省くため、  
宅配サービスやネットスーパーを  
利用するのも手です。  
私は利用しています～！



# 女性アスリートのコンディショニング

## 「女性アスリートの三主徴」とは

激しいトレーニングを続けている女性アスリートは、摂食障害の有無に関わらず「利用できるエネルギー不足」・「視床下部性無月経」・「骨粗しょう症」のリスクがあります。骨密度が低下、骨粗しょう症の状態トレーニングを積むことで負荷がかかり、疲労骨折に繋がります。これは、女性アスリートの健康管理やコンディショニングにおいて重要問題となっています。周囲の理解も大切です。

## 「月経と上手に付き合うこと」がパフォーマンス向上のカギ

ひどい症状の場合は婦人科へ相談しましょう。

## 利用できる エネルギー不足



エストロゲン減少で骨密度低下

	月経中	排卵前	排卵後	月経前
ホルモン分泌量	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 エストロゲン 卵胞ホルモン 生理終了 排卵 黄体期 プロゲステロン 黄体ホルモン			
体重		体重が増えにくい	体重が増えやすい	
こころ	・落ち込みがち ・やる気がでない ・においに敏感	・明るくて前向き ・アクティブ	・イライラ、怒りっぽくなる・うつ気分や落ち込みが強い ・不安、緊張感・不安定になる・いつもより疲労感がある ・異常に食欲がでる	
からだ	月経痛による不調 ・下腹部痛・吐き気 ・頭痛・だるさ ・肌荒れ ・抵抗力ダウン ・冷え・疲れやすい	・代謝が上がって 栄養素の吸収も上昇 ・運動技能が身につく パフォーマンス アップ!!	月経前症候群(PMS)による不調 ・むくみがある・頭痛がする・胸や腰がとても痛い ・ひどく眠くなる・お腹が張ったり、便秘になる ・肌がひどく荒れる など ・繰り返し練習しても 運動技能が身につけにくい	

参考文献：須永美歌子、主婦の友社「女性アスリートの教科書」



# よくある質問

## Q.1 夕食の時間に練習があるのだけどうしたらいいですか？

今日のトレーニングをムダにしない！



### A. 2回に分けて食べるイメージでとりましょう

練習前:消化のいい炭水化物の補食を軽く取る。

練習後:できるだけ早く、バランスのよい食事をしっかりとる。

※練習前と後が反対になってもよいです。家庭の事情や練習場所への移動時間などを考慮します。

3回の食事では足りない！

ポイント！

### 練習前



### 練習中

ポイント！

### 30分以内

### 夕食

### 寝る前

#### 1: 練習前に、炭水化物で補食を摂ること

**OK** おすすめの補食

**NG** お勧めできない補食

2. 練習中は、20分おきに水分補給をすること



3. 練習後すぐに、炭水化物、たんぱく質、ビタミンCを補給。難しい場合はプロテイン(たんぱく質を摂取するサプリメント)をとる



4. 帰宅したら、少量の主食と、おかずをバランスよくたっぷり食べる



5. 寝る前1時間前に、牛乳乳製品またはプロテインを飲むのも良い



※炭水化物であっても脂質の多いと消化が悪いので練習前の補食には適しません。

## Q.2 補食って何ですか？

### A. 3食で食べきれないエネルギーや栄養素を補給する食べ物です

注意: 練習や夕食にひびかないような量や種類を選びましょう

エネルギー源となる糖質の多いものをとる  
「すばやくエネルギーに変わる」

糖質の補給に



たんぱく質もプラスして筋肉の修復を促進。

筋肉の分解・合成が進むトレーニング後の筋肉の維持・増加をサポートする。

たんぱく質の補給に



食事ではとりきれないビタミン・ミネラルを補給

エネルギーの生成やからだ作りを助ける。

ビタミン・ミネラルの補給に



## Q.3 どうしても食べられない時 どういう工夫ができますか？

主食・主菜・副菜をそろえるのが食事の基本。だとわかっていても、時間がなかったり食欲がわかないことがあります。



### A. “手抜きハイブリット食” で乗り切ろう

#### 定食タイプより丼タイプ



かつ丼・海鮮丼・親子丼・焼肉丼など

#### 食べるのが簡単なもの

食べきれない一口サイズのもの



おにぎり・パン・サンドイッチなど

#### 酸味があるもの



ヨーグルト・フルーツ・梅干し・レモン

#### 冷たいもの



めん・寿司めし・パスタなど

## Q.4 ジュニア用プロテインは飲んだ方がいいですか？

### A. ほとんどの場合必要ありません

成長期は、自分の力で消化吸収できる「胃腸」を鍛える時期です。何でも食べられる選手が強くなります！

しっかり食事をとってれば意外と必要量はとれる！しっかりと食べられる選手は必ず強くなる！

朝食 昼食 補食 夕食

ごはんにもたんぱく質が含まれてるよ！



※食材でどうしても補食がとりにくい時など必要な場合だけ！

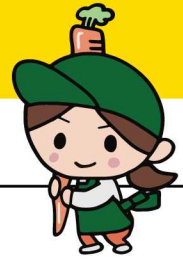


たんぱく質のとりすぎはNG！

- ①体脂肪増加
- ②腎臓・肝臓の疲労
- ③腸内環境の悪化



# あなたの夢はなんですか？ 目標を明確にして、なりたい選手に近づこう！



具体的にイメージをして書きとめることで実現しやすくなる！

「できるだけ具体的に書く」のがポイントです

## 将来の夢を具体的にイメージしてみよう

- ・サッカー日本代表に選ばれてワールドカップに出て有名になっている
- ・〇〇選手のような△△なプレイをしてみんなから注目されている ・笑われてもいいこれから変わってもいい など

どんな場所で？

どういうシーンで？

どうなっていたい？

## 1年後の目標を3つ書いてみよう

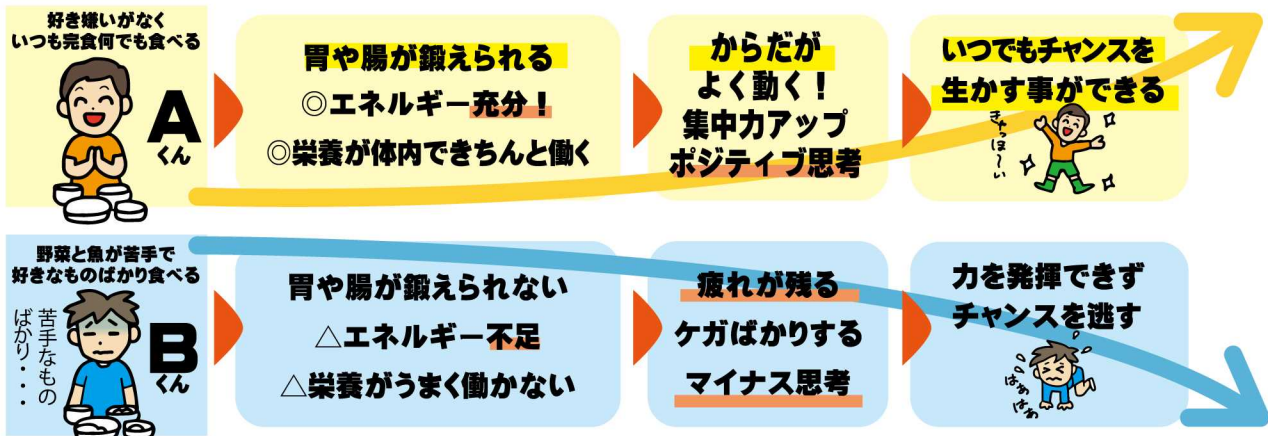
できた、できなかった、と〇×で判断できるような具体的な書き方が良いです。  
例えば、一日3食きちんと食べる。毎日寝る前に、お風呂のあとに毎日〇分ストレッチをしっかりとやる。  
忘れ物をしないように、毎日寝る前に明日のしたくをしておく、など具体的に書きましょう。

①生活

②食、栄養

③トレーニング

## これであなたも「食」でもっと強くなる！！



令和4年12月  
発行：静岡県

認定栄養ケア・ステーションくるみ(株式会社食の学び舎くるみ)

公認スポーツ栄養士・管理栄養士 中野ヤスコ

監修：公益社団法人静岡県栄養士会