



☆ スポーツと栄養 ☆

試合の時に実力が出せるようにするためには日頃の生活が大切です。

本番の直前だけ栄養のよいものをとったからといって、すぐに活躍できるものではありません。

体力作りは、毎日の食事の積み重ねです。

スポーツをするには、「健康な体」と「体を動かすためのエネルギー」が必要です。そしてそれらをつくるのが、食べ物に含まれている栄養素になります。

かたよった食事をしているとどんな練習をしてもなかなか成果が出ません。「栄養フルコース型」の食事に近づける工夫が必要です。

そして、冬でも、こまめな水分補給をこころがけましょう！

なぜスポーツ選手の「食事」が大切なのか？

練習のためのエネルギーを得るため

汗によって失った栄養素を再補充するため

練習で壊れた組織の修復のため

『食べることも大切なトレーニング』

スポーツ選手の基本の食事 ～栄養フルコース型～

①主食＋②主菜(メインのおかず)＋③野菜(大小)＋④果物＋⑤牛乳

③副菜(野菜のおかず大小)

ごはみや肉・魚を体内で利用するために重要。減量にも不可欠。1食2品がめやす。

④果物

肉離れなどのケガの予防に力を発揮する。100%ジュースでもOK

⑤牛乳・乳製品

強い骨をつくる。身長をのばす。成長期スポーツ選手は1日コップ2～3杯

②主菜(メインのおかず)

筋力、パワー、持久力のもと、強い力を生み出すためにしっかりと食べたい。

①主食

スポーツをするときのエネルギーのもと。頭を働かせるのにも重要。

牛乳(乳製品)を毎日飲む

(男子コップ3杯 女子2杯)

- 骨と血液で働くカルシウム
- 強い骨をつくる
- 汗とともにカルシウムは体外に排出されてしまう

！ 貧血に気をつけよう

★ 貧血の原因

- ① 赤血球の材料不足(鉄、たんぱく質、ビタミン12、葉酸など)
→食事の量や内容・成長・汗・便・尿
- ② 月経による出血、足の裏側を地面や床に強く打ちつけることで赤血球が壊れる
- ③ 病気

◎ 食事のできる貧血の予防と改善

- ・ ふだんからバランスの良い食事をする
- ・ 鉄分の多い食品(ひじき、切干大根、ほうれんそう、納豆、豆腐、魚の赤身、貝類、レバー等)を吸収率を高めるビタミンCを多く含む食品といっしょにとる。

3食でとりきれないエネルギーと栄養素は、補食(ほしょく)でカバー

おにぎり サンドイッチ 牛乳(ミルク) ヨーグルト 果物

↓

理想は「おにサン見よー果(か)」

※「補食」とは、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、ビタミンを補うためのもの

単におなかを満たすだけではない

競技力向上のための3要素

= 「健康な体づくりの基本」

運

動

栄

養

休

養

運動・栄養・休養のバランスが大切です。
バランスのよい食事と十分な休養、睡眠をとるなど、日頃から体調管理に気を配り、体の抵抗力を低下させないようにこころがけましょう。