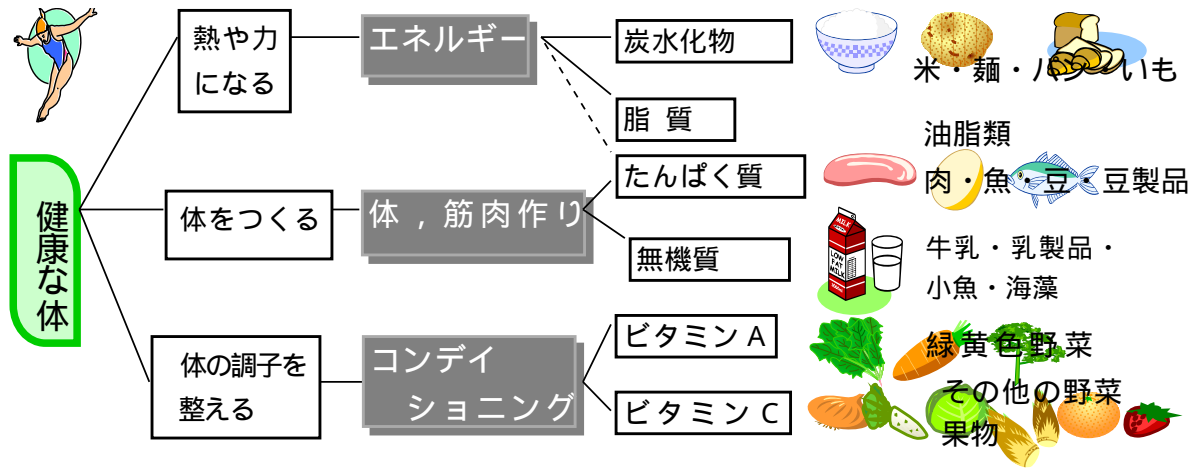


～勝てる体づくりは、食事から～

選手の皆さんが各競技において納得できる成績を収めるためには、正しいトレーニングと休養、そして食事が大切です。

五大栄養素と六つの基礎食品群をおぼえよう

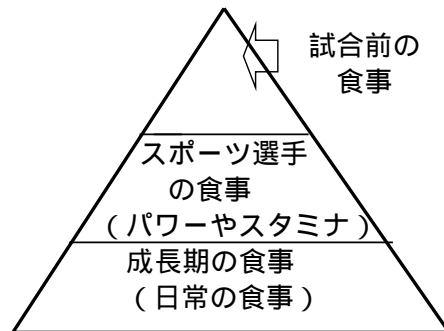
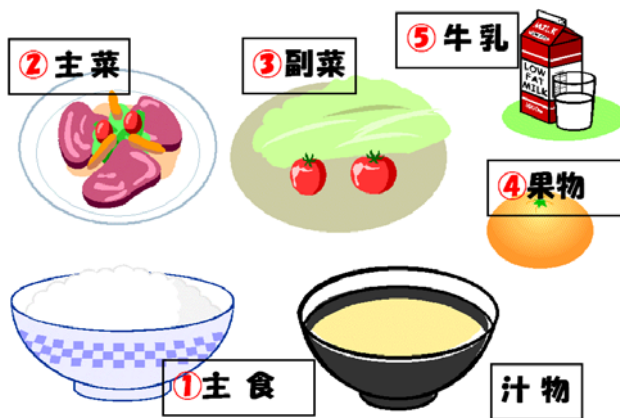
秋田国体栄養指導推進専門員
菊地 和子



食事のベーシックパターンをマスターしよう

アスリートの食事は、ピラミッドで考えよう

～食事のベーシックパターンをおぼえよう～



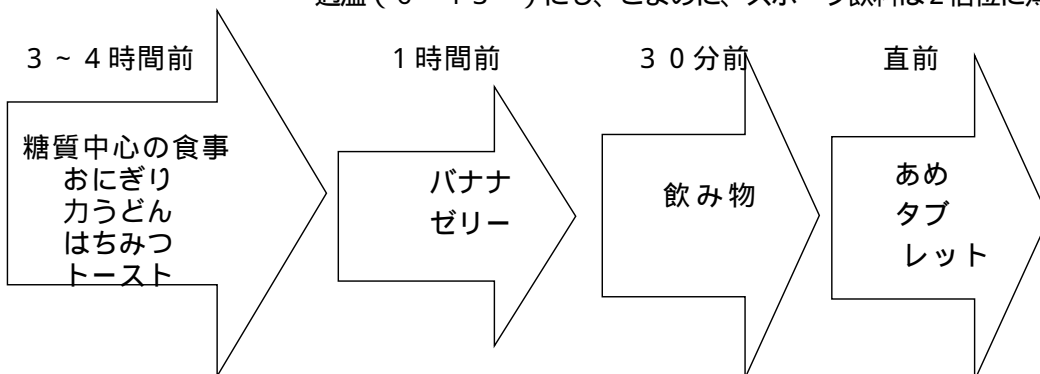
三食必ず食べる
特に朝食はぬかない

すききらいなく食べる

一回の食事に上図のような料理がそろっていると五大栄養素と六つの基礎食品群をじょうずにとることができます。

試合直前の食事の参考例

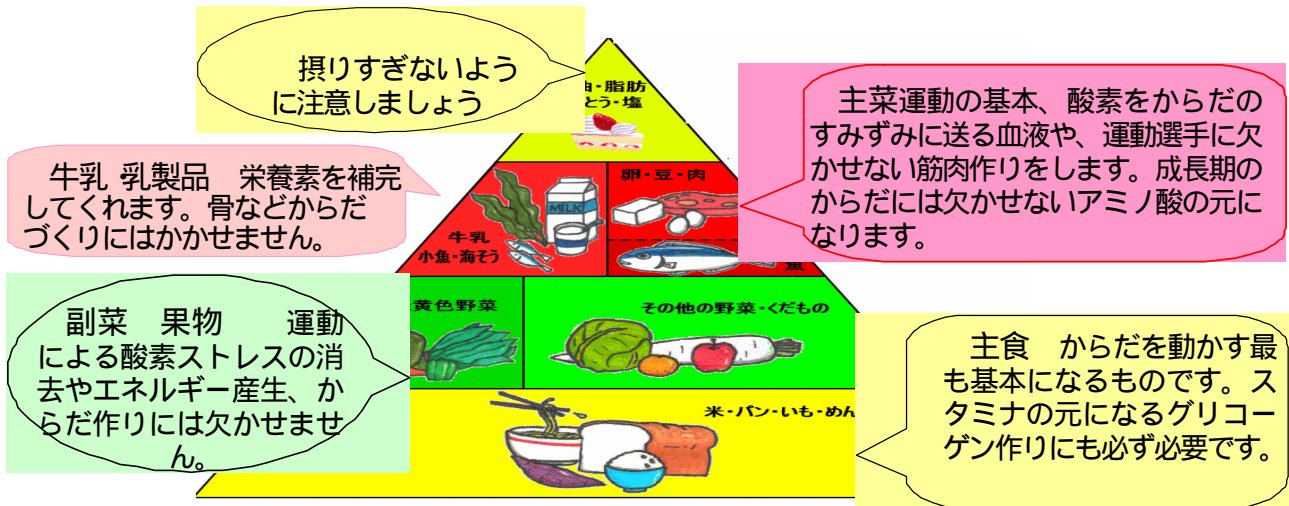
水分も、試合前や試合中にじょうずにとることが大切です。適温(6～13℃)にし、こまめに、スポーツ飲料は2倍位に薄めて飲みましょう。



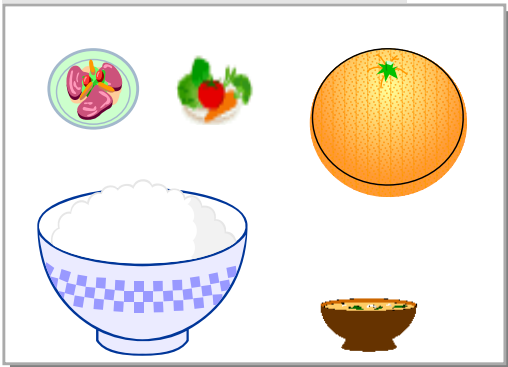
勝てる体作りは、食事から

選手の皆さんが、納得できる競技成績を修めるためには、正しいトレーニングと休養、そして食事が重要になります。

勝てる食事は、バランスのとれた食事から
 フードピラミッドをおぼえて、からだづくりをしよう



試合前の食事はこうしよう



主食・果物を多めに食べましょう。副菜・野菜はふだんよりも控えめに。

水分をしっかり摂ろう

人間の体の約60~70%は水分

人間の体の約60~70%は水分です。体内の水分が1%失われるとのがかわき、3%以上になると競技力に影響します。のがかわいてから飲むのでは遅いのです。

じょうずに水分をとるコツ

スポーツの前に飲もう

コップ1杯位をめどに。

スポーツ中もこまめに飲もう

ペットボトルで飲む時は、150ml位のところに印をつけて飲む。水筒や大きなびんなどから飲む時は、コップで飲む。(飲み過ぎないために)

適度に冷やそう

熱くなった体を冷やすために6~13 度に冷やす。

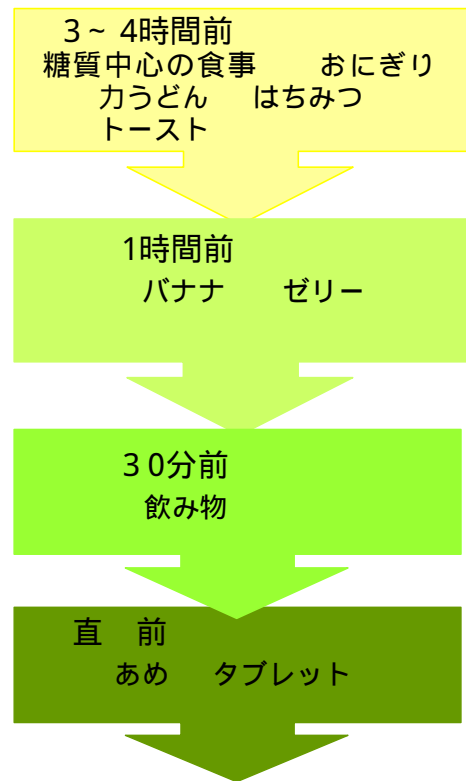
スポーツ飲料は2倍に薄めて飲もう

糖分の濃度が高くなると水分の吸収が遅くなる。市販の飲料は2倍に薄めて飲むのがベスト。



試合直前の食事の参考例

試合で100%の力を出すためには
 試合時間から逆算して食事をしましょう。



試合



勝てる体作りは、食事から

食事のベーシックパターンをマスターしよう

「バランスのよい食事を」と言ってもなかなか難しいものです。
 食事のパターン「主食 主菜 副菜 牛乳・乳製品 果物 汁物」を覚えて実践していきくと自然に栄養のバランスもよくなります。

主菜
 肉や魚、卵、大豆やその製品を使ったおかずです。主な栄養はたんぱく質。これがないとしょうぶな筋肉はつくられません。肉を使う時は脂肪の少ない部分を選ぶこともたいせつです。

副菜
 野菜を使ったおかず。サラダやおひたしなど。主な栄養はビタミン。エネルギーを作り出す助けなどコンディショニングには欠かせません。

牛乳・乳製品
 牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品を摂りましょう。主な栄養であるカルシウムやたんぱく質は骨作りに必要なだけでなく、筋肉の動きにも欠かせません。

主食
 ご飯やパン、めんなどは必ず食べましょう。主な栄養は炭水化物。エネルギーは脳や体の活動の基本。ダイエットの必要な競技でも適量食べることが必要です。

～食事のベーシックパターンをマスターしよう～



果物
 果物に含まれるビタミンCは、血液を作ったり、傷の回復をはやめたりしてくれます。柑橘系の果物に含まれるクエン酸は疲労を回復させ、グリコーゲンの生成も促してくれます。

汁物
 ~のおかずで摂りきれなかった栄養素を補充してくれます。具たくさんのみそ汁やスープなどを食べましょう。

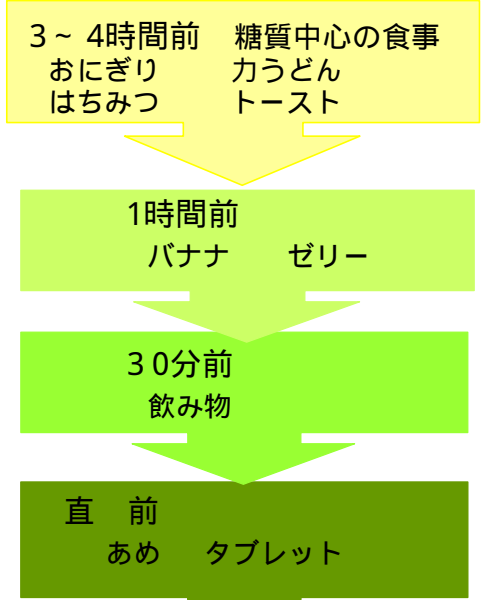
試合前の食事はこうしよう



控えめに、主食・副菜はふだんよりも食べましょう。主食・果物を多めに。

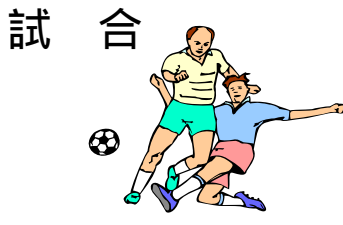
試合直前の食事の参考例

試合で100%の力を出すためには、試合時間から逆算して食事をしましょう。



水分をしっかり摂ろう

人間の体の約60~70%は水分
 体内の水分が1%失われるとのだがかわき、3%以上になると競技力に影響します。
じょうずに水分をとるコツ
 スポーツの前に飲もう
 コップ1杯位をめどに。
 スポーツ中もこまめに飲もう
 ペットボトルで飲む時は、150ml位のところに印をつけて飲む。
 適度に冷やそう
 体を冷やすために6~13 度に冷やす。
 スポーツ飲料は2倍に薄めて飲もう
 糖分の濃度が高くなると水分の吸収が遅くなる。
 市販の飲料は2倍に薄めて飲むのがベスト。



勝てる体づくりは食事から

Part 5

食事のベーシックパターンをマスターしよう

食事のパターン「主食 主菜 副菜 牛乳・乳製品 果物 汁物」を覚えて実践していくと自然に栄養のバランスもよくなります。

～食事のベーシックパターンをマスターしよう～

主菜
肉や魚、卵、大豆やその製品を使ったおかず。主な栄養はたんぱく質。これがないとしょうぶな筋肉はつくられません。肉を使う時は脂肪の少ない部分を選ぶこともたいせつです。

副菜
野菜を使ったおかず。サラダやおひたしなど。主な栄養はビタミン。エネルギーを作り出す助けなどコンディショニングには欠かせません。

牛乳・乳製品
牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品を摂りましょう。主な栄養であるカルシウムやたんぱく質は骨作りに必要なだけでなく、筋肉の動きにも欠かせません。

主食
ご飯やパン、めんなどは必ず食べましょう。主な栄養は炭水化物。エネルギーは脳や体の活動の基本。ダイエットの必要な競技でも適量食べることが必要です。

果物
果物に含まれるビタミンCは、血液を作ったり、傷の回復をはやめたりしてくれます。柑橘系の果物に含まれるクエン酸は疲労を回復させ、グリコーゲンの生成も促してくれます。

汁物
～のおかずで摂りきれなかった栄養素を補充してくれます。具たくさんのみそ汁やスープなどを食べましょう。

3食しっかり食べ、規則正しい生活を心がけよう

足りない栄養素を補給する「補食」
間食は「おやつ」ではなく、3食で摂りきれない栄養素を補うものと考え食べてほしいものです。おにぎり、サンドイッチ、バナナ、ミニうどんに牛乳やヨーグルト、野菜ジュースなどを組み合わせるといいですね。

体は夜つくられる
夜熟睡している間に成長ホルモンが出て、筋肉や骨がつくれます。休養をとることは心や身体に欠かせません。

朝食

昼食

間食

夕食

朝食
水分 + ブドウ糖 + タンパク質を。
睡眠中に汗をかき、朝は水分が不足気味です。みそ汁やスープを飲みましょう。脳や体のエネルギー源であるブドウ糖をご飯、パンから摂りましょう。体温を上げるためには肉や魚などからたんぱく質を摂ることもわすれずに。

昼食
1日の活動のピークに向けてしっかりと燃料補給
給食はバランスのとれた食事の見本です。残さず食べましょう。休日でも「パターン」を覚えてバランスよく食べましょう。

夕食
筋肉や骨の材料をたっぷり蓄えよう
練習後なるべく早く食事をしましょう。3～4時間後の睡眠時の筋肉の再生に備え、たんぱく質のある主菜を食べましょう。必要なエネルギーを摂らないと逆効果になることもあるので、主食もしっかり食べましょう。

水分をじょうずにとろう

- スポーツの前に飲もう コップ1杯位をめどに。
- スポーツ中もこまめに飲もう 150～200mlをめどに飲もう。
- 適度に冷やそう 体を冷やすために6～13位に冷やす。
- スポーツ飲料は2倍に薄めて飲もう 糖分の濃度が高くなると水分の吸収が遅くなります。

勝てる体作りは、食事から

食事のベーシックパターンをマスターしよう

「バランスのよい食事を」と言ってもなかなか難しいものです。

食事のパターン「**主食** **主菜** **副菜** **牛乳・乳製品** **果物** **汁物**」を覚えて実践していくと自然に栄養のバランスもよくなります。

主菜
肉や魚、卵、大豆やその製品を使ったおかずです。主な栄養はたんぱく質。これがないとしょうぶな筋肉はつくられません。肉を使う時は脂肪の少ない部分を選ぶこともたいせつです。

副菜
野菜を使ったおかず。サラダやおひたしなど。主な栄養はビタミン。エネルギーを作り出す助けなどコンディショニングには欠かせません。

牛乳・乳製品
牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品を摂りましょう。主な栄養であるカルシウムやたんぱく質は骨作りに必要なだけでなく、筋肉の動きにも欠かせません。

果物
果物に含まれるビタミンCは、血液を作ったり、傷の回復をはやめたりしてくれます。柑橘系の果物に含まれるクエン酸は疲労を回復させ、グリコーゲンの生成も促してくれます。

主食
ご飯やパン、めんなどは必ず食べましょう。主な栄養は炭水化物。エネルギーは脳や体の活動の基本。ダイエットの必要な競技でも適量食べることが必要です。

汁物
～のおかずで摂りきれなかった栄養素を補充してくれます。具たくさんのみそ汁やスープなどを食べましょう。

～食事のベーシックパターンをマスターしよう～

試合前の食事はこうしよう



主食・果物を多めに食べましょう。

主菜・副菜はふだんより控えめにしましょう。

水分をしっかり摂ろう

人間の体の約60～70%は水分
体内の水分が1%失われるとのがかわき、3%以上になると競技力に影響します。

じょうずに水分をとるコツ

- スポーツの前に飲もう
コップ1杯位をめどに。
- スポーツ中もこまめに飲もう
ペットボトルで飲む時は、150ml位のところに印をつけて飲む。
- 適度に冷やそう
体を冷やすために6～13 位に冷やす。
- スポーツ飲料は2倍に薄めて飲もう
糖分の濃度が高くなると水分の吸収が遅くなる。
市販の飲料は2倍に薄めて飲むのがベスト。



試合後は体のメンテナンスを

試合後(練習後)は **糖質** を補給しよう

運動後なるべく早く補給するのがベスト。果汁100%のオレンジジュースやスポーツドリンクがよいでしょう。夕食は「バランスのよい食事」をきっちりと食べましょう。

