

# 運動と栄養

年 月 日 ( ) チーム名

名前

私たちのカラダは『 ..... 』でできています。『食べること』で細胞に必要な栄養素が消化吸収され、細胞が活動する『エネルギー』になります。筋肉・骨・血管・内蔵… 全ては細胞で構成され、食べたもので細胞が動いていきます。命を生かしていくための全ての『元』が食べ物につまっています。普段のや生活で心も体も調子がよくイキイキと過ごさせているからこそ、スポーツのパフォーマンスに結果につながるのです☆今日は『食べること』についてお話ししましょう。

## スポーツをしている人の食事

- ・ スポーツをしていない人と比べて多くの栄養が必要。
- ・ 動いていなくても、勉強や仕事でも脳で多くの栄養を使っているので食べているつもりでも栄養が足りていないことも多い。
- ・ 特別な食事ではなく家族と同じ食事で栄養素を増やし、バランス良く食べる。

### バランスの良い食事の基本

- ①エネルギー源の「炭水化物（糖質）」は毎食必ずとる。
- ②身体を作る「たんぱく質」を毎食とる。
- ③身体の調子を整える、「ビタミンミネラル」緑黄色野菜と淡色野菜を毎食食べる。

#### 炭水化物（糖質）



#### たんぱく質



肉、魚、卵、豆、豆製品

#### 緑黄色野菜



ほうれん草、にんじん、ピーマン、トマトなど

#### 淡色野菜



キャベツ、レタス、きゅうりなど

## エネルギー源となる栄養素

私たちのエネルギー源となる栄養素は、たんぱく質、脂質、糖質(炭水化物)の3つ  
たんぱく質・糖質は1gで約4kcalのエネルギーになる  
脂質は1gで9kcalのエネルギーになる

エネルギーを作り出す効率が良いのは、たんぱく質、脂質、糖質(炭水化物)の3つの中でどれでしょう？ → .....

## 身体を動かすエネルギー源「糖質」～持久力アップと集中力アップ

★身体を動かすエネルギーになるのは \_\_\_\_\_ と \_\_\_\_\_ です。

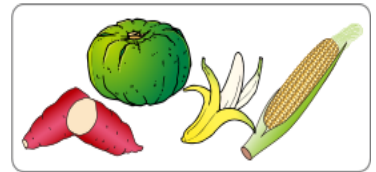
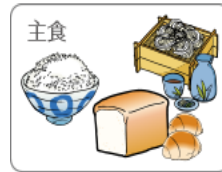
特に、エネルギー源の中心となるのが糖質で \_\_\_\_\_ と筋肉を動かす大切なエネルギー源。  
糖質が多く含まれるもの→ \_\_\_\_\_

じゃがいもなどの いも類、かぼちゃ、とうもろこし、バナナに含まれます。

糖質は、エネルギー源としての速効性がある！

エネルギー源として力を発揮し続ける！

持久力アップ！！



朝、昼、夕食と3食でしっかり糖質をとり、持久力アップにつなげましょう。

★糖質は脳を動かす大切なエネルギー源にもなります。

よいパフォーマンスの発揮には脳に十分なエネルギーが必要。

糖質を十分とって、集中力のアップにつなげよう！

糖質に偏ると眠気が出たり、すぐお腹が空いたりします。タンパク質や脂質をしっかり取るのも脳や集中力に大切と最近わかってきました。

## 糖質の吸収を高める食品

糖質の吸収を早めて、身体を動かすためのエネルギーを体内で作りやすくするには、  
『ビタミンB1』と『クエン酸』！

『ビタミンB1』は糖質がエネルギーに変わるのを助ける。

ビタミンB1が不足すると、糖質を摂取してもエネルギーに変えることができず、疲労物質がたまって疲れやすくなる。ビタミンB1だけでなく、ビタミンB群全体的に摂るのがよい。

『クエン酸』は糖質やミネラルの吸収を早める働き。 疲労回復、エネルギー生産に必要。

### 【ビタミンB1を多く含む食品】



豚肉（ひれ肉、もも肉）、ボンレスハム、大豆、豆腐、玄米ご飯、うなぎのかば焼き、たらこ、ゆかげ(漬物)

### 【ビタミンB1の吸収をアップする食品】



ニンニクやしょうが、たまねぎ、ニラ

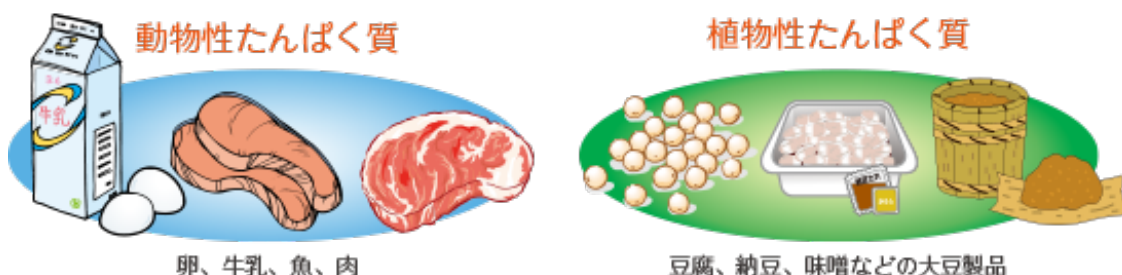
### 【糖質の吸収を早めるクエン酸が含まれる食品】



## 身体づくりの基本は「たんぱく質」

たんぱく質は、筋肉、血液、皮膚、髪の毛、臓器など私たちの身体を作る材料。私たちの身体の細胞は毎日新しく作り変えられています。

毎日、毎食たんぱく質を摂りましょう！ 特にスポーツ選手は、筋肉を修復するために他の人よりも多くの量のたんぱく質が必要です。



動物性と植物性をバランスよく、色々な食品から摂ろう！！

## ジュニアアスリートの食事の実際

### どうして食事が大切なのか

- 1 より効果的な体づくり～長期的  
日常の栄養・食事による体づくりが試合や本番につながる。体づくりの基本！
- 2 よりよいパフォーマンスの発揮～短期的  
試合前、試合直前、試合中、試合後に何をどのタイミングでどのくらい食べるか！
- 3 けがや故障の予防と改善疲労回復～体と心のケア  
疲労回復、筋肉の修復。脱水症や貧血、疲労骨折などを予防・改善

### 発達段階に応じた食事のあり方

#### ■ 小学校高学年から中学生

身長が伸び、体重が増え、心肺機能も発達して体が大きく成長する時期。骨を丈夫にするカルシウムや筋肉を作るたんぱく質をたくさんとるようにしましょう。

#### ■ 高校生

筋肉や骨格筋が発達。トレーニングや体づくりに必要なたんぱく質やカルシウムをとることはもちろん、様々なミネラルやビタミンをバランスよく取る。自己管理の意識。

「特別な食事」ではなく、家族と同じ食事をバランスよくして、量を工夫

## 栄養バランスを考えた食事

栄養バランスを整える5つを守り、栄養バランスを整えよう！

①**主食**（身体を動かすエネルギー源：ご飯、パン、めん類）

②**主菜**（筋肉や骨、血液の材料となる：肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品）

③**副菜**（体調を整えたり、骨や血液の材料となる：野菜、いも、きのこ、海藻）

④**牛乳・乳製品**（骨や歯を形成する）

⑤**果物**（疲労回復に役立つ）



## ジュニアアスリートの1日の食事量の目安

1日に必要な食事の量は、年齢や身長、運動時間などにより変わってきます。

### ■【中学生男子に必要な1日の目安量】

#### 主食

6枚きりの食パン2枚、ご飯茶碗山盛り2杯、おにぎり1個  
☆毎食両手山盛りに乗るくらいの量

#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品などこの中から毎食2種類  
☆毎食片手に乗るくらいの量

- 肉類：120g、ハム・ウインナー20g
- 魚：60g（1切れ）
- 卵：1個
- 大豆製品：豆腐60g、納豆1パック

#### 副菜

緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、芋類、海藻類を毎食  
☆毎食両手山盛りに乗るくらいの量

#### 牛乳・乳製品

牛乳コップ2杯、ヨーグルト120g、チーズ1切れ（20g）

#### 果物

毎食、みかん、キウイフルーツなど1個、りんご、グレープフルーツ1/3個

女子は男子の8割くらいの量が目安

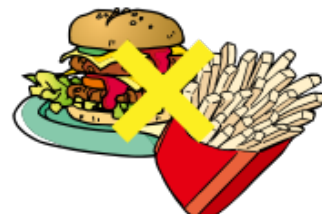
体が大きくなってきた中高生や、練習量の多かった時は、さらに主食・主菜の量を増やして、エネルギーや栄養素を多くとるようにしましょう。

## ジュニアアスリートと間食

スポーツをする人にとっての間食は、『お菓子』を食べることはありません！！

コンディションを整えてパフォーマンスを発揮するために食事を補うもの（補食）です。間食で摂る補食は以下のようなものです。

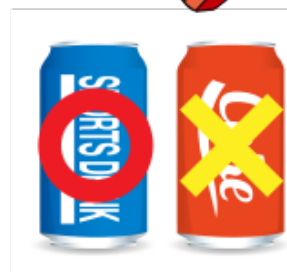
- ①糖質、たんぱく質を含んでいること
- ②ビタミン・ミネラルなどの必要な栄養素をしっかり含んでいること
- ③持ち運びに便利で、いつでも食べられる



脂肪が多いものは消化に時間がかかり、運動の前後には向いていない。

スナック菓子、ジュースの多飲はやめましょう！！！！

飲み物では、100%果汁のジュースやスポーツドリンクがおススメ。



## 基本の食事は、『まごわやさしい』

日本人の食生活は、主食に米を食べ、野菜・芋類・魚介・海草類などをおかずにすることを昔から続けてきました。この伝統的な日本型食生活は、カラダに必要な栄養がたくさん含まれた理想的な食事なのです。

「まごわやさしい」健康でカラダをつくるために摂って欲しい食材の頭文字を覚えやすくあらわしています。

- ま 大豆、あずきなど豆類のこと。タンパク質、マグネシウムの摂取に
- ご ゴマ ナッツ クルミ アーモンドのこと。不飽和脂肪酸・ビタミンEの摂取に
- わ わかめ コンブ のりなどのこと。ヨード、カルシウムの摂取に
- や 野菜、根菜のこと。ベータカロチン、ビタミンCの摂取に
- さ 魚のこと。タンパク質、オメガ3脂肪、亜鉛の摂取に
- し しいたけ、しめじなどきのこ類のこと。多糖類、食物繊維の摂取に
- い じゃがいも、さつまいもなどイモ類のこと。食物繊維、炭水化物の摂取に

**できることからやってみる。 続けることで体は変わります。**

**体が変わると心も変わり、心身ともに強くなります。**

**自分の体を感じながらイメージしながら 『食べる』を心と体で味わってみてください。**

**まずは、2週間つづけると変化し始め、体の細胞は約90日で作り替えられます。**

**今の食事が未来をつくれます☆**

健康運動指導士

メンタルパワーパートナー®協会 認定 メンタルコーチ

(一社)日本コンディショニング協会 認定 Jr コンディショニングトレーナー

門間 奈月