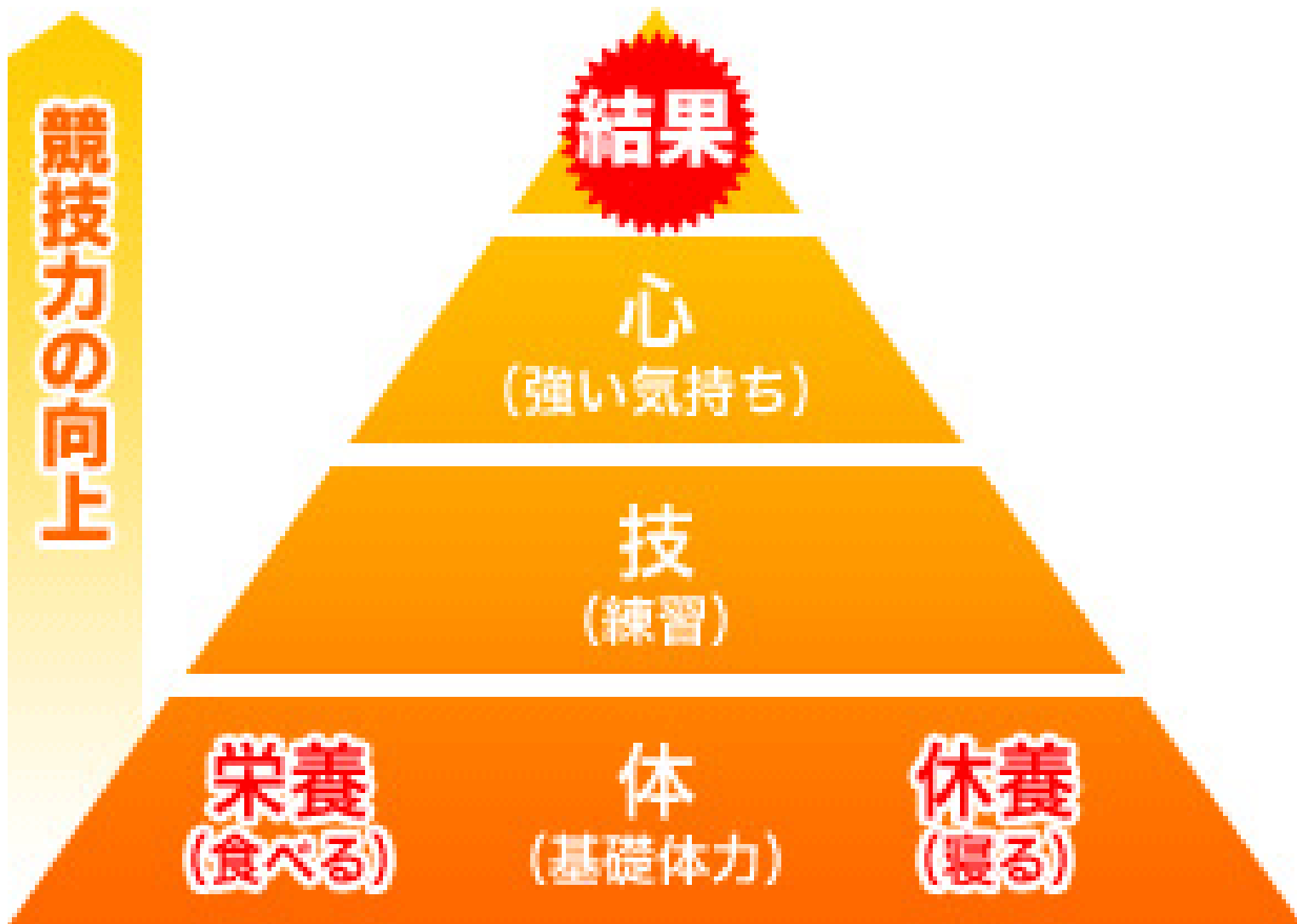


スポーツ栄養とは・・・？



生きるために
必要な分

+

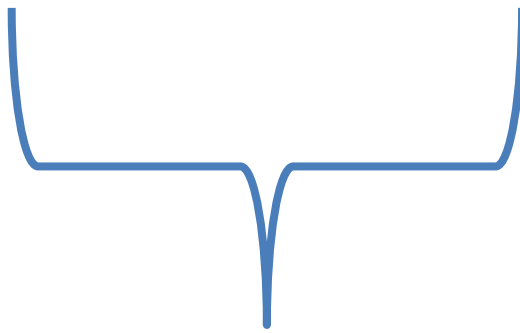
日常生活に
必要な分

+

スポーツをする分

+

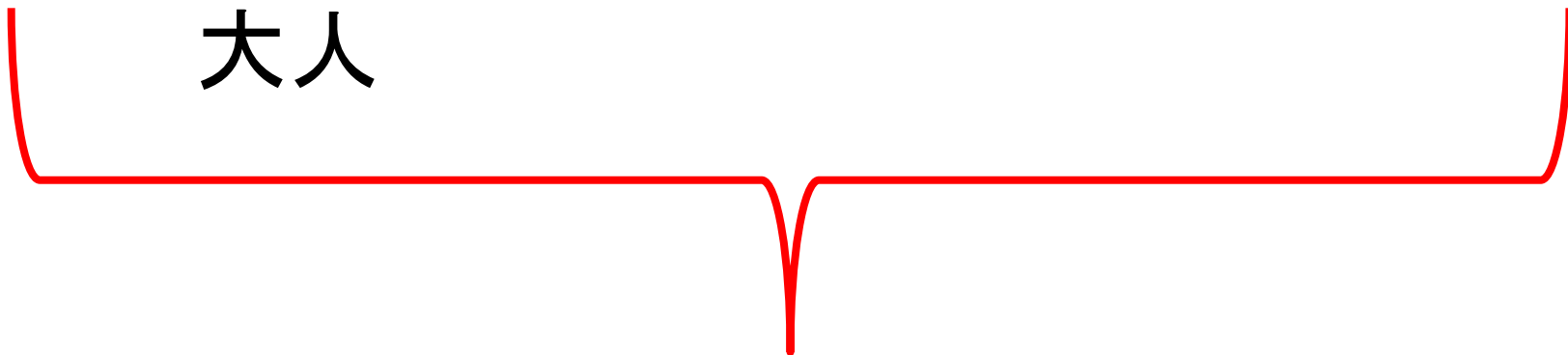
日々成長する分



大人



この分がプラス



スポーツをしている人

3食たべよう

朝食 = 1日のウォーミングアップの食事

体を温め、脳や体を目覚めさせます。エネルギー源のご飯や体温を上げるたんぱく質源のおかず、牛乳や果物など手軽なものを上手に取り入れましょう。

昼食 = 午後からの練習のエネルギー源の食事

午前中に使った栄養素の補充と午後からの練習をより充実させるためのエネルギー源を補給します。練習時間を考慮して、食事の内容・質ともに選ぶことが大切です。

夕食 = 明日に向けて疲労回復の食事

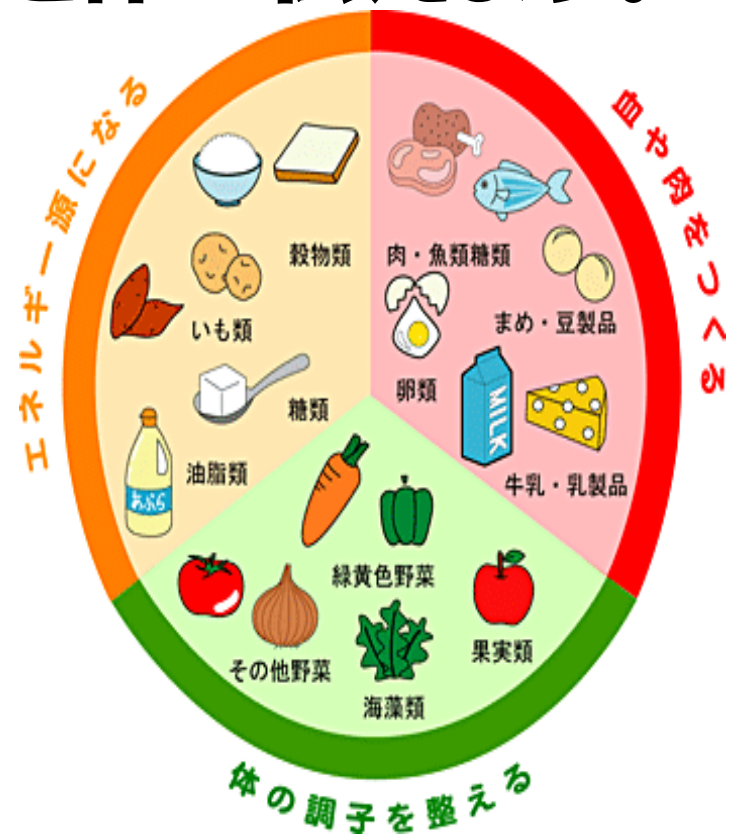
1日の疲れをとり、明日への活力を養います。メインのおかずやミネラルが豊富な野菜をたっぷりとりましょう。

朝食

1日をはじめるウォーミングアップの食事



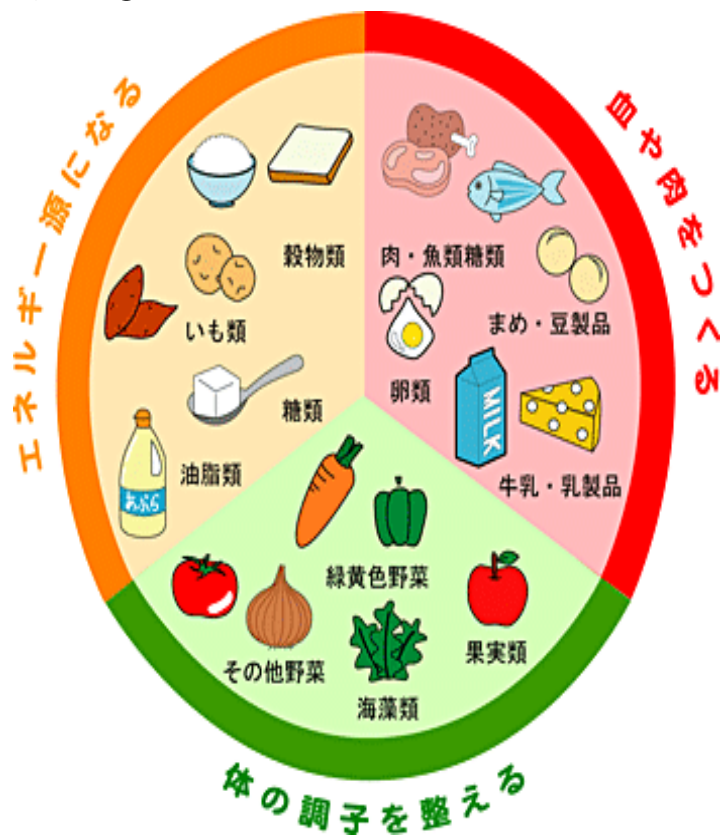
- ・ ご飯などの糖質中心の食事でエネルギー源を確保。
- ・ 1日の始まりを脳と体に伝えよう。



昼食 午後からの練習のエネルギー源の食事



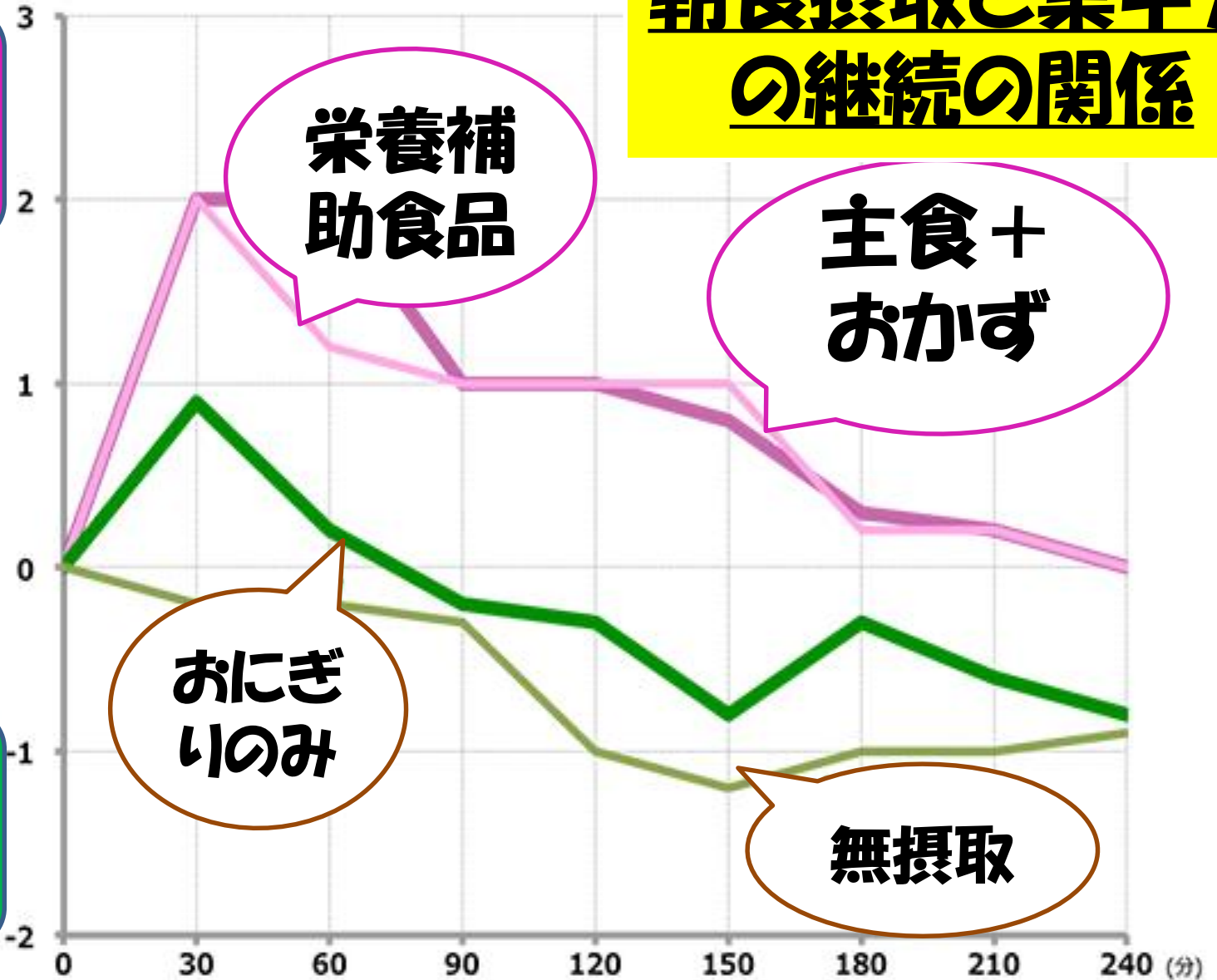
- ・ 午前中に使った栄養素の補充。
- ・ 午後からの練習をより充実させるためのエネルギー源を補給。



朝食摂取と集中力の継続の関係

集中できる

集中できない



長距離と短距離のちがい

(筋肉・食事)



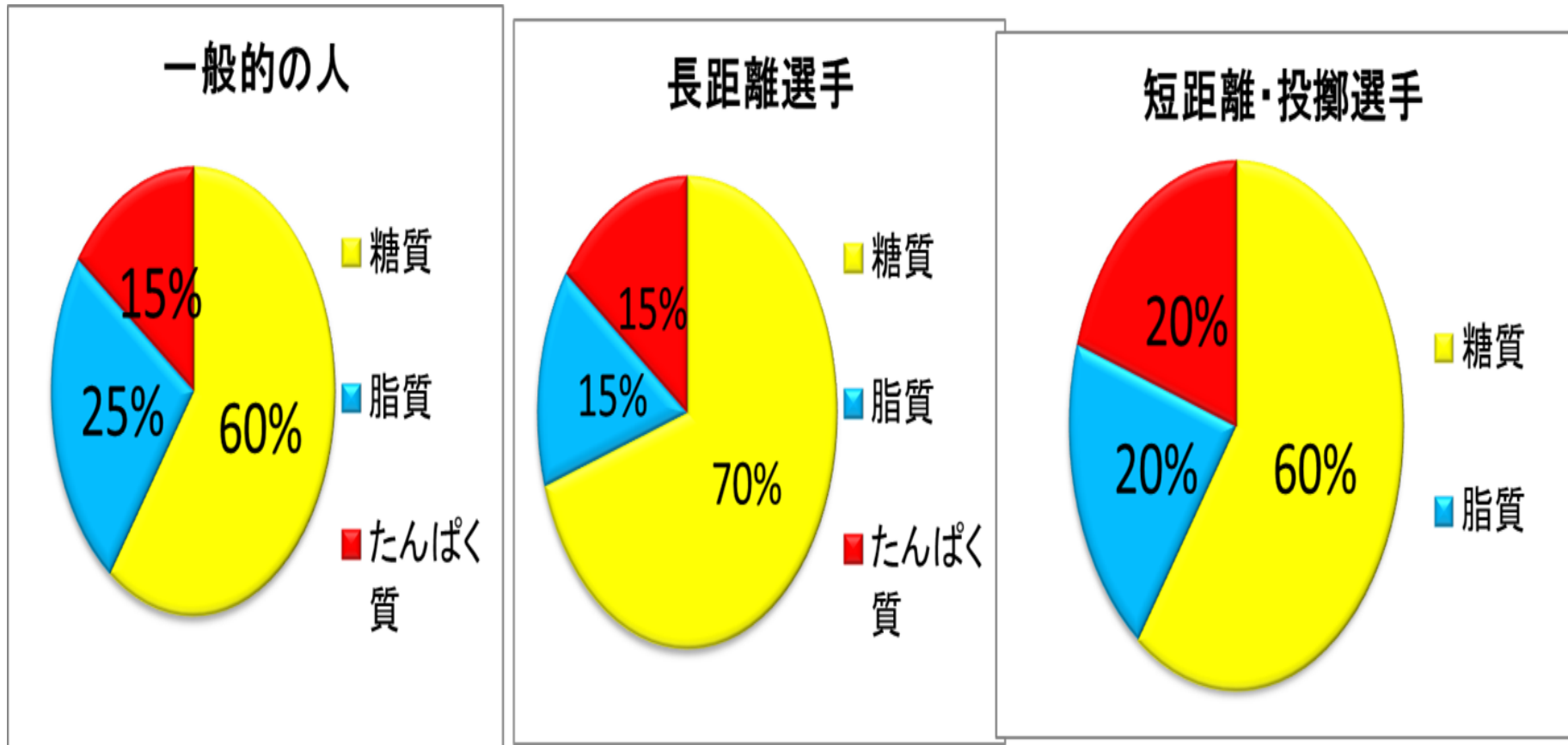
筋肉について

運動で使用する筋肉が違うの？！

- ・筋肉は主に速筋(白筋)と遅筋(赤筋)の2種類
 - ・**速筋**は瞬発力に優れた筋肉
 - ・**遅筋**は持久力に優れた筋肉

3大栄養素摂取バランスからみる

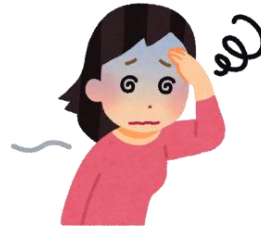
長距離と短距離の必要な栄養の違い



不足しがちな栄養素

・無機質(カルシウム・鉄)・ビタミン類・炭水化物(ご飯)

★不足すると・・・



ケガ・骨折・貧血・集中力低下・疲労・エネルギー不足 ...

【給食の栄養素の基準値等】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (食塩相当量)(g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
12 — 14 歳	830	13～ 20	20～ 30	6.5 以上	300	0.5	0.6	30	2.5 未満	450	120	4

丈夫な体(骨)をつくるために

★牛乳を飲みましょう



牛乳1本(200ml)
カルシウム:227mg
給食1食の目安450mgの約半分!

★魚(小魚)を食べましょう (カルシウムを多く含む)



ししゃも(3尾約45g):149mg



いわし丸干し(1尾約30g):132mg



きびなご(3尾約30g):30mg



わかさぎ(3尾約53g):237mg



アーモンド小魚(8g)
カルシウム:72mg

貧血を予防するために

★鉄を多く含む食品を食べましょう

赤身の肉、貝、大豆、
葉物野菜、海藻 など



ひじき...
鉄の釜(鍋)で
調理すると約10倍!

★良質なたんぱく質を食べましょう

肉や魚だけでなく、豆もおすすめ!



大豆 いんげん豆 ひよこ豆

★ビタミンCをとりましょう。

鉄の吸収率を高めます!

ヘム鉄も
多く含む
食品



レバー



あじり

非ヘム鉄も
多く含む食品



小松菜



大豆



ひじき

+ビタミンC



ブロッコリー



キャベツ

やさい



キウイ

みかん

くだもの

体の調子を整えるために

★野菜を食べましょう(1食の目安100g以上)



生野菜・・・両手1杯



ゆで野菜・・・片手1杯

緑黄色野菜、
その他の野菜を
合わせて
食べましょう！

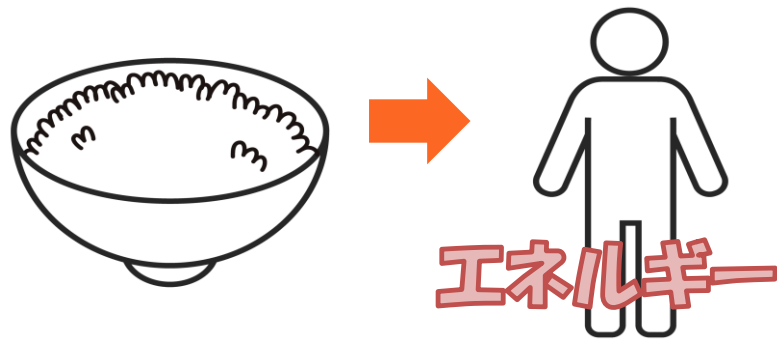
★海藻類、きのこ類、いも類は、1日1種類以上食しましょう

★果物は毎食食べるのがおすすめ(アスリートの場合)

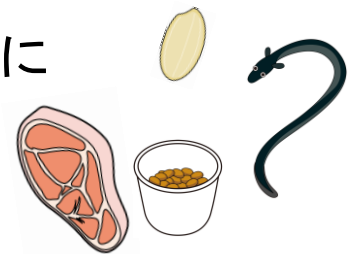
エネルギー量が多いため、食べ過ぎには注意が必要です。

エネルギー不足にならないために

★主食をしっかり食べましょう



効率よくエネルギーに変えるビタミンB1も一緒にとりましょう。



★ご飯の1食の目安量

男子・・・大盛り1杯(270g)

女子・・・普通盛り1杯(220g)

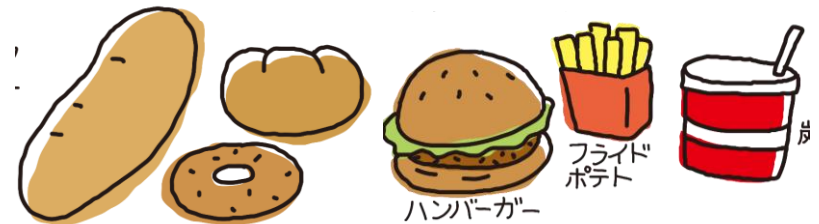
※個人差があります。必要に応じて調整しましょう。



昼食を選ぶとき・・・



菓子パンだけ、
ファーストフードのセット・・・



プラスしましょ
う！

- ・いつもと同じを心がけましょう。
- ・野菜を意識しましょう。
- ・定食がおすすめ。
- ・足りないものは他の食事で補いましょう。

- ・野菜・果物
- ・ヨーグルト
- ・ゆで卵
- ・小魚 など

間食を食べるとき・・・



間食 ≠ 甘食

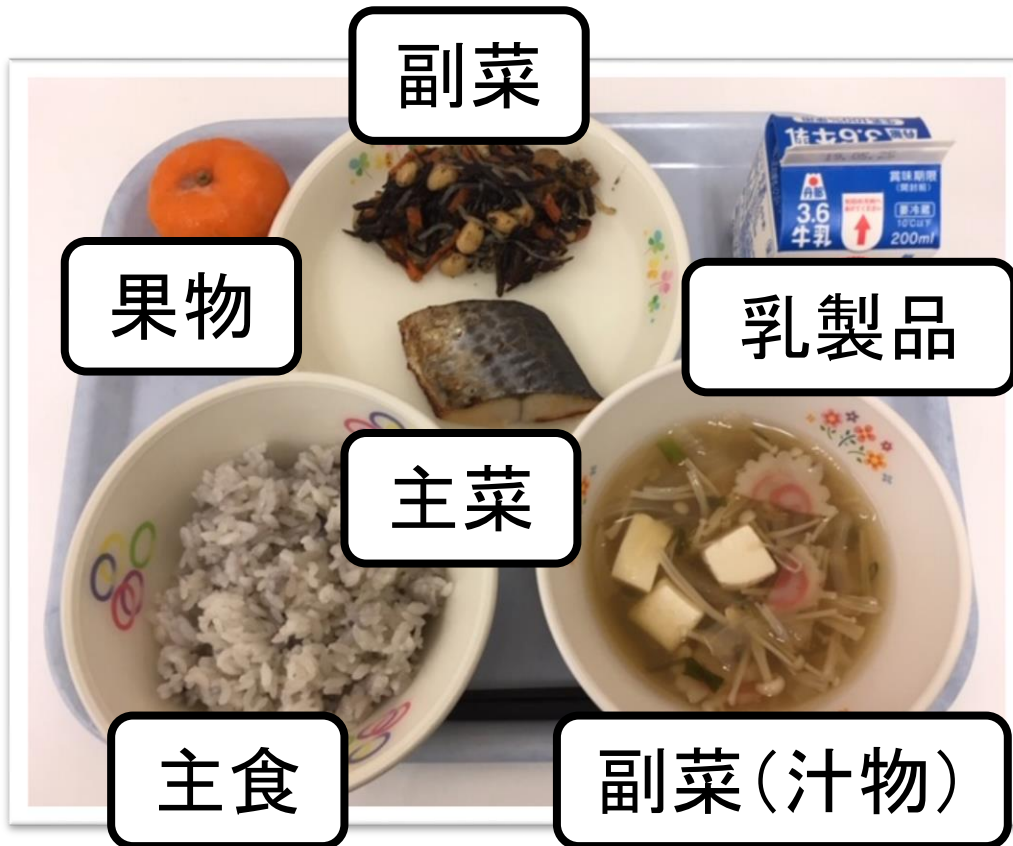
「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」
を基本に、いろいろな食べ物を
バランス良く食べましょう！



栄養バランスよく、 何でも美味しく食べよう！



バランスの良い食事の基本



- ①主食
(ご飯・パン・麺等の炭水化物)
- ②主菜
(肉・魚・卵等のたんぱく質)
- ③副菜
(野菜・海藻等の
ビタミン、ミネラル)
- ④果物
- ⑤乳製品

①～⑤がそろっていることが大切です！