

**=公益社団法人日本ホッケー協会=
ジュニアユース（U 1 5）日本代表チーム選考会**

スポーツ選手に必要な栄養講座

平成30年9月16日（日）

埼玉県飯能市立美杉台中学校

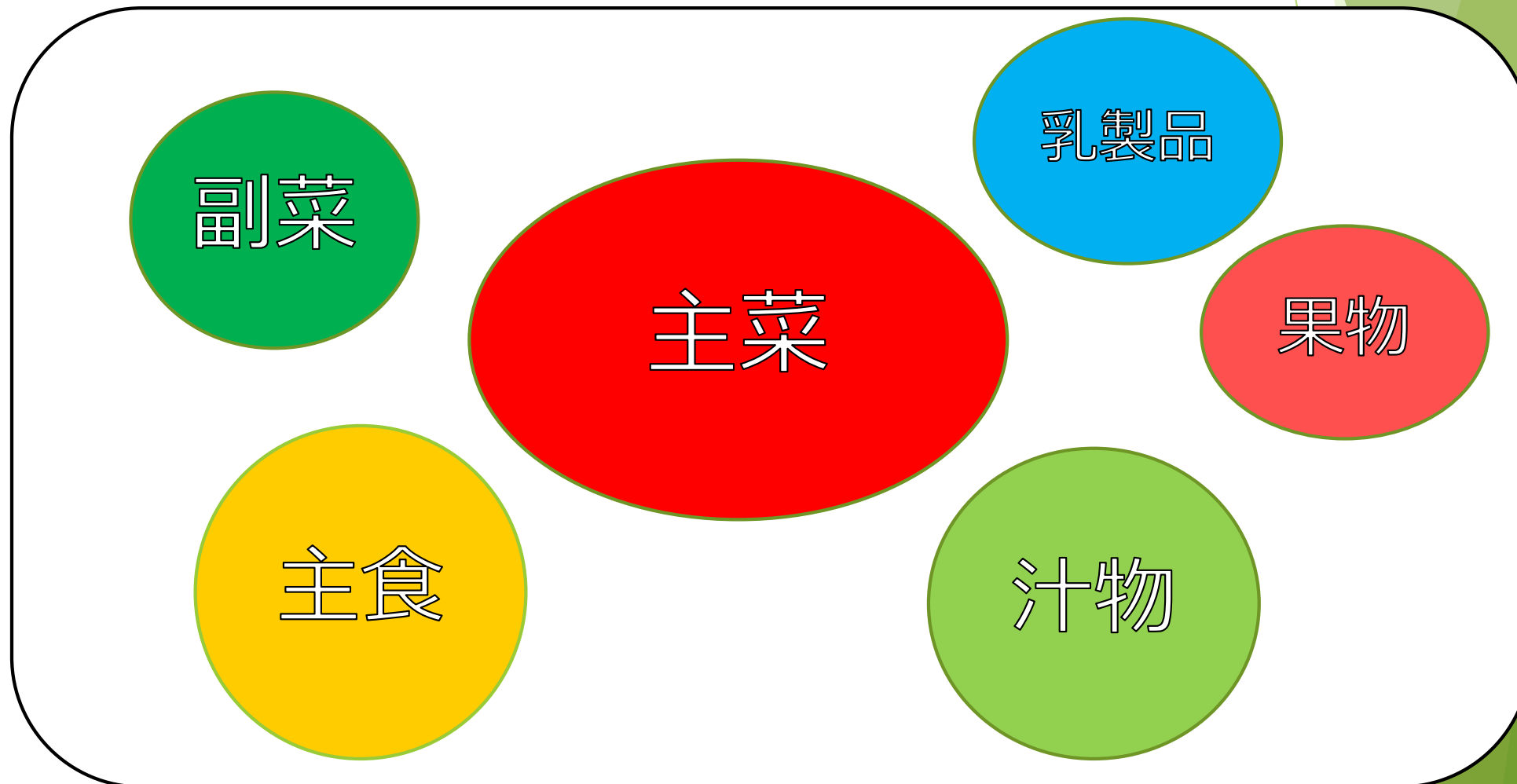
栄養士 小針 明佳音

スポーツ選手に必要な栄養学

～本日のメニュー～

- ▶ ①パフォーマンスを上げるための、バランスの良い食事
- ▶ ②スポーツ選手に有効な補食の取り方
- ▶ ③正しい水分補給の方法

①スポーツ選手にとっての バランスの良い食事



乳製品

果物

主菜

汁物

副菜

主食



主食



主食

- ▶ ごはん、パン、麺類など（糖質）
- ▶ 体を動かすエネルギー源



主菜



主菜

- ▶肉、魚介、卵、大豆料理など
(たんぱく質)
- ▶筋肉や骨の材料になる





副菜

The image shows a typical Japanese school lunch (kyushoku) served on a green plastic tray. The central white plate features a beef cutlet (katsukuni), a fried chicken cutlet (karaage), a half of an omelette (tamagoyaki) topped with a small portion of red pickled plum (umeboshi), a wedge of lemon, and a small serving of shredded cabbage. To the left of the main plate is a small white square dish containing a dark, possibly soy-based side dish. Below the main plate is a white bowl filled with white rice. To the right of the main plate is a white bowl containing a clear soup (misoshiru). In the bottom right corner, there is a red bowl filled with a dark, chunky soup (tonjiru). The entire meal is set against a plain white background.

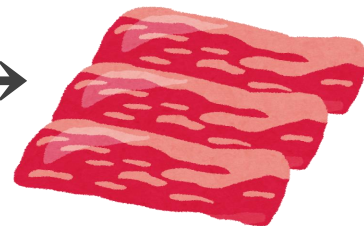
汁物

副菜、汁物

- ▶ 野菜、芋、きのこ、海藻類
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)
- ▶ 免疫力を高める
- ▶ 栄養素の代謝を助ける

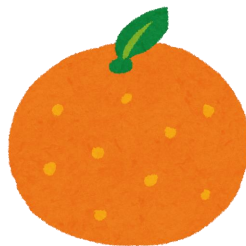


▶糖質をエネルギーに



ビタミンB₁

▶鉄



ビタミンC

▶カルシウム



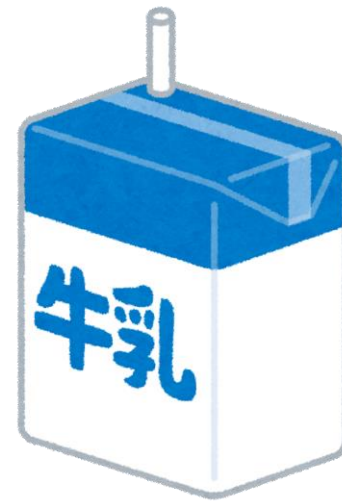
ビタミンD

乳製品



乳製品

- ▶牛乳、ヨーグルト、チーズ
(カルシウム、たんぱく質)
- ▶筋肉、骨格を強くする



果物



果物

- ▶ かんきつ類、キウイフルーツなど
(ビタミン、糖質)
- ▶ 免疫力を高める
- ▶ 疲労回復



②スポーツ選手に必要な「補食」 ～正しい補食のとり方～

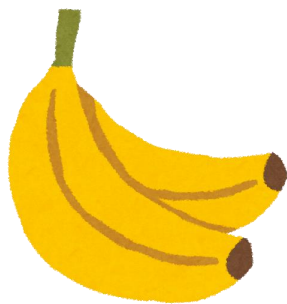
- ▶ 3食でとりきれない栄養素を補給
- ▶ 運動前は1～2時間前、
運動後はできるだけ早く摂取
- ▶ 食品の選択、量には注意

「補食」におすすめの食べ物

▶練習前

消化がよく、すぐにエネルギーになる

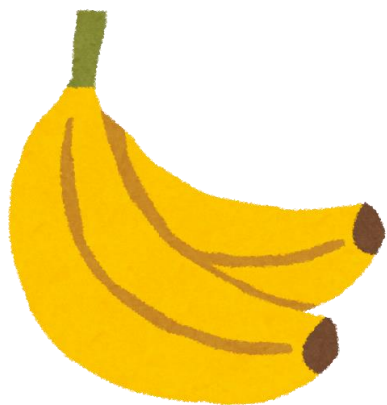
- ・おにぎり
- ・バナナ
- ・果汁100%オレンジジュース



「補食」におすすめの食べ物

▶練習後

「糖質＋たんぱく質」で疲労回復



糖質

+



たんぱく質

③水分補給 ～暑さに負けない体に～

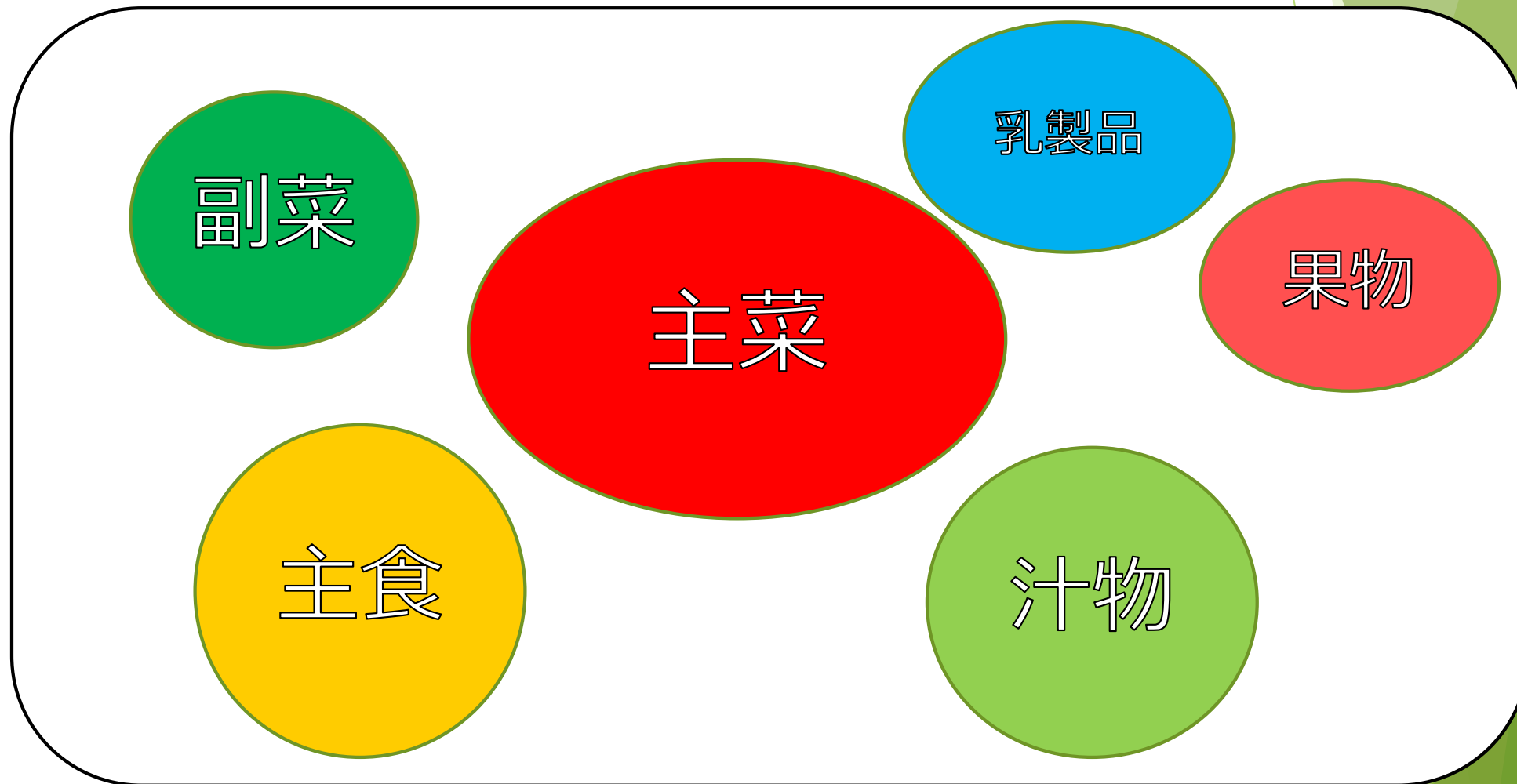
- ▶ 運動 30 分前までに 250～500ml
1 時間の運動で 500～1000ml
- ▶ のどが渴いたと感じる前
- ▶ スポーツドリンクがおすすめ
 - ナトリウム : 40～80mg / 100ml
 - 糖分 : 2.5～8%
 - 温度 : 5～15℃

効率よく水分が吸収される

おわりに

▶ 基本の型を覚えて 3 食バランス良く

スポーツ選手にとっての バランスの良い食事



おわりに

- ▶ 基本の型を覚えて 3 食バランス良く
- ▶ 補食は足りない分を補う
- ▶ 水分補給は正しい方法で

ご静聴ありがとうございました

