

スポーツと食事

運動の時の食事
エネルギー量の
バランスが大切です

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| <p>食事でする エネルギー量</p> | <p>運動+生活で使う エネルギー量</p> |
|-------------------------|----------------------------|



体をつくる

たんぱく質

筋肉や骨、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。



スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとりとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。

- 主食 / ごはん
- 主菜 / 豚肉のしょうが焼き
- 副菜 / 野菜のグリル
- 副菜 / ほうれんそうのおひたし
- 汁物 / みそ汁
- 果物 / 果物
- 牛乳 / 牛乳

不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食区

食事区

牛乳やドライフルーツなどを！
果物や野菜料理を1品追加してみよう！
激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

試合前日・当日はどんなものを食べるのがいいのでしょうか

試合前日、当日もいつもと同じ食事を

× テキにカツ!!

○

縁起をかついだステーキやトンカツは逆効果です。いつもと同じ食事をとりましょう。

前日は糖質を多めにとろう!

ご飯を多めに!

いも

ゆるさめ

マカロニ

前日の夕食では、ご飯を多めに。おかずにも糖質を多く含む食品を。

朝食は試合開始3時間前までに!

今日の朝食は試合の始まる3時間前までに

当日の朝食は試合が始まる3時間前までにすませておこう。また試合会場では試合開始時刻から逆算して食べるようにしよう。

昼食には食べやすく、疲れをとるものを

糖質

おにぎり

果汁100%のオレンジジュース

果物

7エン酸

試合会場での昼食は、サンドイッチやおにぎりなどつまみやすい形に。疲労を取り除くクエン酸を多く含む食品も取り入れよう。

スポーツと栄養

コンディショニングの重要性

競技力を高める
パフォーマンスを上げる

けが(障害・傷害)を防ぐ

岡山県立鳥城高等学校



競技能力を高めるとは？



+α

コンディショニングや
体調管理

令和 4年 6月30日

貧血の症状

- ②めまい・立ちくらみ・頭痛
- ③顔面蒼白

- ・疲れやすい
- ・疲れがとれにくい
- ・トレーニング中に動悸や息切れがするなど



- ・トレーニング効率の低下
- ・パフォーマンスの低下
- ・身体異常への不安

スポーツ貧血 (スポーツ活動に伴って発現する貧血)

- ① 鉄欠乏性貧血 (食事性鉄の摂取不足)
 - …精神的ストレス・減量に伴う鉄摂取不足・発汗による鉄の損失
 - 〈頻発発生の競技:陸上など〉
- ② 溶血性貧血 (衝撃による血管内破壊)
 - …ジャンプなどの衝撃によって赤血球の圧迫破壊が起こることによる
 - 〈頻発発生の競技:バレーボール・剣道など〉
- ③ 希釈性貧血 (見せかけの貧血)
 - …トレーニングの増加に伴い一時的に起こる

日常の食事と貧血および鉄欠乏の予防

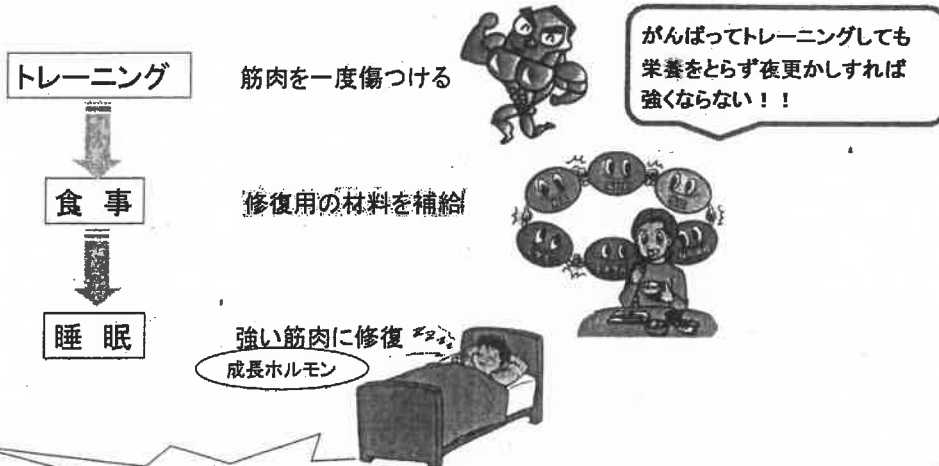
基本的な食事の形をそろえることを前提に

- ☆ タンパク質の摂取量は適正か?
 - …スポーツ時は一般人の2~3倍のタンパク摂取が必要。
- ☆ ミネラルバランスは?
 - …亜鉛(牛肉・米)や銅(レバー・大豆)は鉄欠乏性貧血に関係する可能性が高い。
- ☆ 練習量、オーバートレーニング症候群に注意
 - …疲労は体内の炎症を誘発し鉄の吸収を阻害・消費を促進すると考えられる。

鉄分・タンパク質は胃腸が弱っていると吸収しにくい

(資料:日本体育協会公認スポーツドクター 三村由香里氏・公認スポーツ栄養士 松本恵氏の講義資料より抜粋)

トレーニングだけでは筋肉は強くない



トレーニング効果