


第1回オンライン料理教室

実力発揮！！ スポーツ弁当作り 紹介します！



スポーツ選手として 身につけたい食習慣

- 1 欠食しない
エネルギーと栄養量を多く必要とするアスリートが欠食すると栄養量が不足してしまう可能性が高くなる。
- 2 好ききらいしないようにする
食物アレルギーがある食品以外は、いろいろな食品をとるようにする。
- 3 **基本的な食事のかたちをそろえる**
主食・主菜・副菜・牛乳(乳製品)・くだものがそろった食事をとるようにする。
- 4 トレーニングスケジュールにあわせて食事時間と内容を考える

2019.7.13 学校教育事業部研修会 中国学園大学現代生活学部 人間栄養学科真鍋芳江准教授の講義より

スポーツ選手の食事



新しい保健体育の教科書より

主食・主菜・副菜2品 (又は副菜と汁物) 果物・牛乳・乳製品がそろった食事をとろう



給食を参考にしてくださいね！

スポーツ選手にとっての 栄養・食事の意味

- 1 トレーニングによるからだづくり
競技を行なう上での基本。試合直前にサプリメントをとり、食べ物を増やしても身につくことはない。
- 2 試合という特別な環境で能力を発揮するための状況づくり
試合前・試合直前・試合中・試合後の食事。日々のからだづくりができることが大前提。
- 3 スポーツにともないやすい
いろいろな障害の予防や改善
貧血・疲労骨折などの各種けが、脱水症状などの障害を予防することとすみやかな改善のため。

2019.7.13 学校教育事業部研修会 中国学園大学現代生活学部 人間栄養学科真鍋芳江准教授の講義より



公益財団法人
倉敷市学校給食会

詳しくはホームページ
をご覧ください。

主食・主菜・副菜2品（又は副菜と汁物）・果物・牛乳・乳製品がそろった食事をとろう

朝・昼・夕の3食
毎食そろるとよいですね。

1日のどこかで補食として
食べることができるとうい
ですね。

主食
ごはん・パン
めん

主菜
魚・肉・卵
大豆製品

**副菜2品又は
副菜と汁物**
野菜・きのこ・海藻

牛乳・乳製品

果物

瞬発力をアップさせる栄養

神経を作る：**たんぱく質**

**魚・肉・卵
大豆・大豆製品**

瞬発力をアップさせる栄養

瞬発力系スポーツ
↑短い時間にパワーを発揮する能力

サッカー バレー 陸上短距離
テニス 野球 卓球など

瞬発力をアップさせる栄養

情報伝達物質を運ぶ：**カルシウム**

**牛乳・乳製品
干しえび・青菜・大豆
大豆製品・切干大根 など**

瞬発力をアップさせる栄養

瞬発力：
神経が正しく伝わり、素早い動きができる。

↓
脳からの命令を正しく
伝えるためには

神経・情報伝達物質・情報量の調節が必要

瞬発力をアップさせる栄養

情報伝達物質を高める：**ビタミンB群**

**とり肉・豚肉
卵・牛乳・バナナ
はちみつ・ナッツ類 など**

瞬発力をアップさせる栄養

情報量を調節：**マグネシウム**

玄米・ごま・ナッツ類
干しえび・納豆・豆腐・はちみつ
わかめ・のり・しいたけ など

2019.7.13
学校栄養指導研修会 中国学園大学現代生活学部 人間栄養学科食育科江尾教授の講義より

アスリート倉敷太郎さんのある日のスケジュール

6:00 起床
7:00 朝食
12:40 昼食
13:00-14:00 トレーニング
19:00 夕食
23:00 就寝

ゴールデンタイム
トレーニング後30分以内

前補食 糖質（炭水化物）
エネルギーの補給
→ 集中心・最後まで動ける
バナナ、おにぎり、お弁当

中 水分補給 エネルギー補給
スポーツドリンク、水

後 糖質+たんぱく質
練習で使ったからだ（筋肉など）の修復・疲労回復
※夕食が遅い場合は、夕飯を早く食べてください。

とり過ぎ要注意！栄養素

「リン」のとり過ぎに注意！！
カルシウムの吸収をじゃまします！

インスタント食品
スナック菓子
炭酸飲料

**スポーツ選手として
身につけたい食習慣**

- 1 欠食しない
エネルギー量と栄養量を多く必要とするアスリートが欠食すると栄養量が不足してしまう可能性が高くなる。
- 2 好ききらいしないようにする
食物アレルギーがある食品以外は、いろいろな食品をとるようにする。
- 3 基本的な食事のかたちをそろえる
主食・主菜・副菜・牛乳（乳製品）・くだものがそろった食事をとるようにする。
- 4 **トレーニングスケジュールにあわせて
食事時間と内容を考える**

2019.7.13
学校栄養指導研修会 中国学園大学現代生活学部 人間栄養学科食育科江尾教授の講義より