スペシャルレクチャー②【食事】　　２０２３．１２．２３

ジュニアアスリートに必要な食事とは、どのようなものだろか。

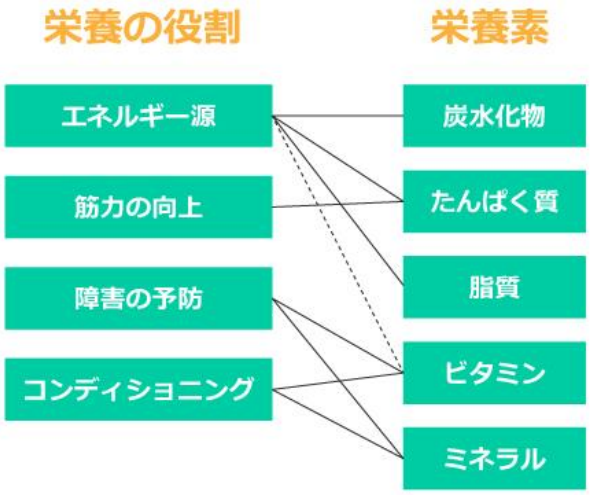
身体は今食べているもので作られています。体づくりして行ううえで食事管理をすることはアスリートにとって必要不可欠。今回は食事について知識を蓄え、自分の体づくりに役立てていきましょう。

１．食事の基本

食事の基本は、「①栄養バランスを整えること。」「②３食しっかりとること。」です。

①栄養バランスを整える　～「栄養フルコース型の食事」を意識！！～

「栄養フルコース型の食事」とは、体づくりに必要な炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルを全て補給できる食事のことです。体は何か１つの栄養素でできているわけではなく、それぞれの栄養素が体の中で複雑に作用し合いながら、体を動かすエネルギー源となったり、筋肉や骨・血液・ホルモンなどの体の各組織を作り出したりしています。



特に五大栄養素といわれる炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル（カルシウムやマグネシウム、鉄など）はバランスよく摂取することが大切で、**食事においては主食・主菜・副菜・乳製品・果物のそろった献立にすることで、自然と摂取することができます。**

栄養フルコース型の食事は、次の５つの料理のそろったメニューが基本となります。

○主食…ごはん、パン、麺、シリアル など

○主菜…肉・魚・卵・大豆製品のおかず

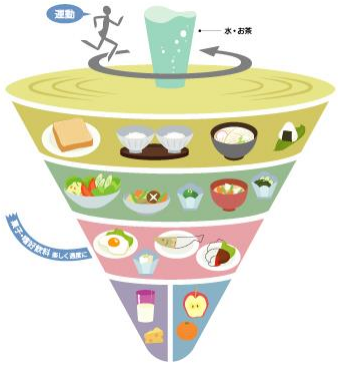
○副菜…野菜・海藻・イモ類のおかず

○乳製品…牛乳・ヨーグルト・チーズ など

○果物…みかん・りんご・バナナ など

約 1,089kcal　　たんぱく質 36.9g

１日どれくらい食べたらよいか・・・



　アスリートの食事にごはんは必要ですが、いくらでも食べていいわけではありません。

そこで栄養フルコース型の食事をとるために、厚生労働省が公表している**「食事バランスガイド」**が役に立ちます。

図のようなバランスで食事をすると、形のよいコマとなり、きれいに回転（健康に生活）できるようになります。

活動量が多い中学生が一日に必要なカロリー

男子・・・2400～3000kcal　　女子・・・2000～2400kcal

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品 1群(たんぱく質)	2群(無機質)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	6群(脂質)	調味料・その他	栄養価 エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
9	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			小 582	2.9
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	中 740	3.8
		コーンソテー	ベーコン			とうもろこし キャベツ		油	食塩 コンソメ		
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			714	1.7
		チキンカツ	とり肉			しょうが	小麦粉 パン粉	油	酒 食塩 こしょう	853	2.0
		からしあえ	油あげ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ からし粉 酢		
		しらたまぞうに	なると		こまつな にんじん	だいこん ながねぎ 乾しいたけ	しらたまもち		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒		
11	木	あんかけうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	はくさい ごぼう 乾しいたけ ながねぎ	うどん 砂糖 でん粉		酒 みりん しょうゆ とうがら 食塩 だし煮干し かつお厚削	655	2.2
		牛乳		牛乳						768	2.6
		はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		

3年 道徳【じゃがいも】「じゃがいもの歌」より

スタディメニュー

鏡開きメニュー

令和６年１月　土浦市小中学校献立表　　☆給食を食事の参考にするのもありです。

②３食しっかりとる

　プロテイン等のサプリメントや補食を取ることなど、食事法は様々なものがありますが、１日３食しっかりと食事することが大前提であり、基本中の基本です。ここでは朝昼晩それぞれどのような食事をとればよいか確認していきましょう。

○朝食

　朝食は体温を上昇させて、１日を元気に活動するためのエネルギー源となる大切な食事です。朝食を抜くとその後の活動を集中して行うことはできなくなり、１日に必要なたんぱく質などの栄養素を摂取するのもとても難しくなるので、必ず食べるようにしましょう。
昼食が弁当の場合は野菜が少なめになりがちですので、その分も朝食でしっかり食べるのが理想です。

○昼食

　昼食はお弁当でとる場合、かさの大きな野菜は弁当箱にあまり入りませんが、午後の練習に備えてエネルギー源となるごはんや肉・魚の主菜料理はしっかりとるようにしましょう。

○夕食

　運動後の体は筋肉の合成だけでなく、エネルギー不足により筋肉の分解も促進されている状態です。このときに筋肉の分解を止め疲労回復を進めるためにも、できるだけ速やかに、できれば 30 分以内に食事をとり栄養補給を行いましょう。

○間食（補食）

３食しっかりと食べることが大前提ですが、食事のタイミングが遅くなりそうであったり、一度の食事で必要な量を摂取できなかったりする場合は、間食（補食）が有効です。

たくさん食べるのが苦手な場合には、あんパンやジャムパン・カステラ・まんじゅうなど砂糖の使われているもので補うのもよいでしょう（もちろんそればかりになってはダメですが・・・）。

反対に、クッキー・チョコレート・スナック菓子など、脂肪分の多い洋菓子類は消化に時間がかかって午後のトレーニングに影響が出たり、体脂肪の増加につながったりしますので避けるようにしましょう。

また、間食としての飲み物はコーラや甘いジュースではなく、ビタミンＣがとれるオレンジジュース、たんぱく質やカルシウムを補給できる牛乳などを選ぶようにしましょう。気温の高い時期には運動前にスポーツドリンクで塩分補給をすることも大切です。

間食の例

２．各時期に応じた食事

学んでもらった食事の基本をもとに、ここでは各時期に応じた食事方法を紹介していきます。

①試合期の食事

試合前日～当日にかけての食事は、体のエネルギー源であるグリコーゲンを蓄えておくことが大切です。ごはんやパン・麺類・オレンジジュースなど、糖質（炭水化物）中心の食事メニューにしましょう。特に麺類やお餅は糖質を多く取りやすく、腹持ちもいいのでおすすめです。

反対に脂肪分が多い食べ物は消化に時間がかかるので、胃がもたれる原因となります。肉・魚を使った主菜のおかずは控えめにしましょう。

また食物繊維の多い生野菜やきのこ・こんにゃくも、ガスがたまってお腹が張ったり下痢を引き起こしたりする原因となりますので摂りすぎに注意して下さい。ビタミンは代わりに食物繊維の少ない野菜ジュースやフルーツジュースでとるのがおすすめです。

また、刺身などの生物はお腹に当たる可能性が高いので、試合前日や当日などの大切な日の前は控えましょう。

〈試合当日〉

食事は試合の始まる**３時間前までに**すませるのがベストです。もし試合が始まるまで １ 時間くらいしかない場合には、バナナやカステラ・エネルギーゼリーなど消化のよい食べ物でエネルギー補給をしましょう。

試合後３０分以内に疲労回復のために、食事をとるとよいです。

②鍛錬期の食事（冬季など）

冬季などの鍛錬期は体をつくったり、疲労を回復させたりするために多くの栄養素が必要になってきます。基本の３食の食事に加え、補食によって足りない栄養素を補うなどの工夫をしましょう。

練習後３０分以内に補食、２時間以内に食事をとることが理想です。

ワーク「理想の食事を考えてみよう！！」

①鍛錬期、②試合前日、③試合当日　それぞれの理想の食事を考えてみよう。

①鍛錬期　（土日、練習９：００～１２：００）

食べる時間	食事メニュー
朝食 昼食 夕食	

※間食を入れる場合は、自分で書き入れてください。

②試合前日（前日調整、練習９：００～１２：００）

食べる時間	食事メニュー
朝食 昼食 夕食	

※間食を入れる場合は、自分で書き入れてください。

③試合当日（スタート１１：００）

食べる時間	食事メニュー
朝食 昼食 夕食	

※間食を入れる場合は、自分で書き入れてください。

振り返り（感想や学んだことをまとめよう。）