

**=公益社団法人日本ホッケー協会=
ジュニアユース（U15）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

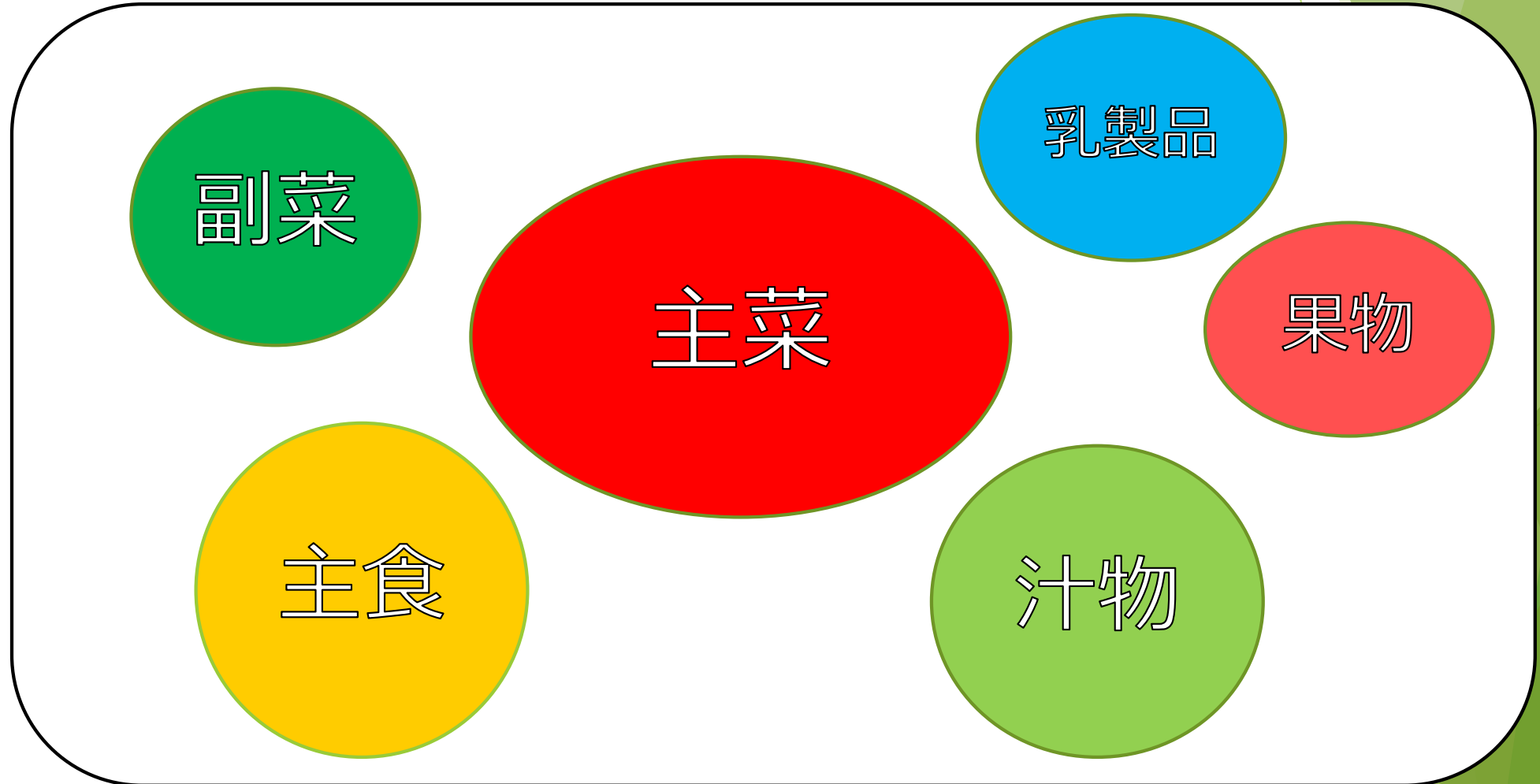
栄養士 小針 明佳音

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





副菜

果物

乳製品

主菜

主食

汁物



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

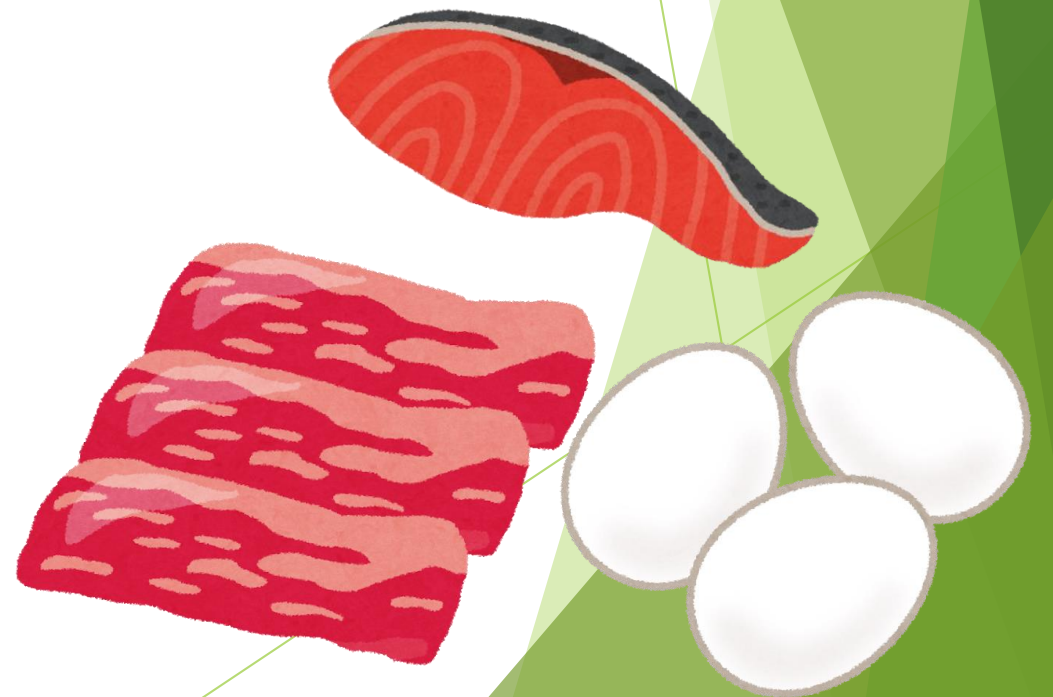




主菜

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



A school lunch tray is shown on a white surface. The tray is green and contains several items: a central white plate with a duck illustration, a bowl of white rice, a bowl of brown soup, and a small white square dish. The central plate has a dark brown patty, a yellow omelette with a red cherry tomato, a pile of brown noodles, a portion of green shredded vegetables, and a slice of yellow fruit. A green circle with white text is overlaid on the small dish, and another green circle with white text is overlaid on the soup bowl.

副菜

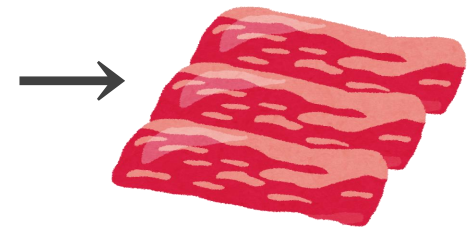
汁物

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

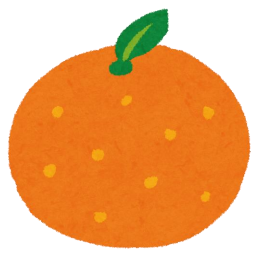


▶ 糖質をエネルギーに



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

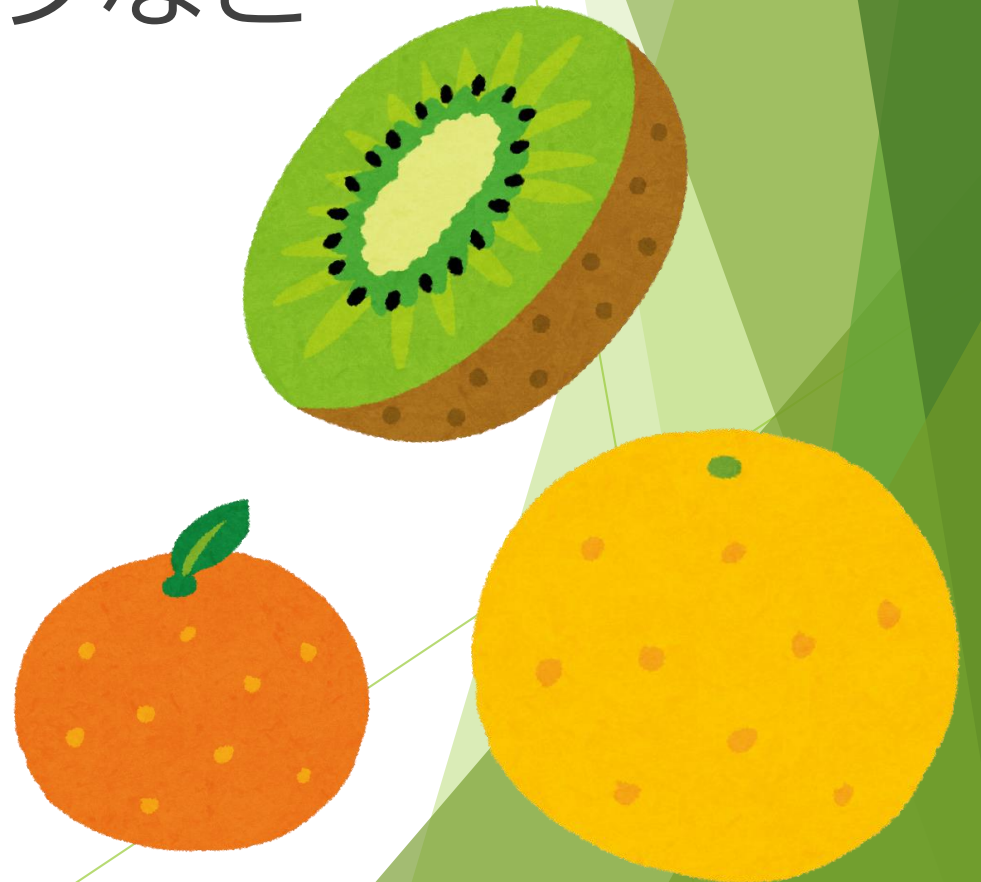


果物



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～

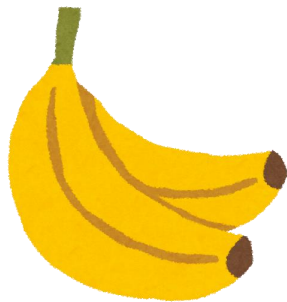
- ▶ 3食でとりきれない栄養素を補給
- ▶ 運動前は1～2時間前、
運動後はできるだけ早く摂取
- ▶ 食品の選択、量には注意

「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

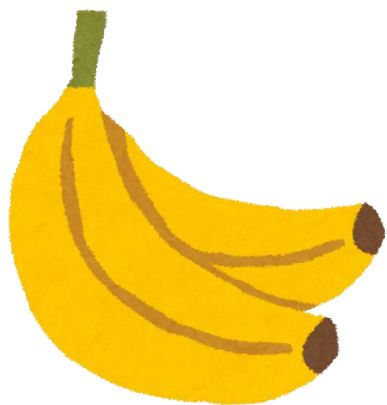
- ・おにぎり
- ・バナナ
- ・果汁100%オレンジジュース



「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%

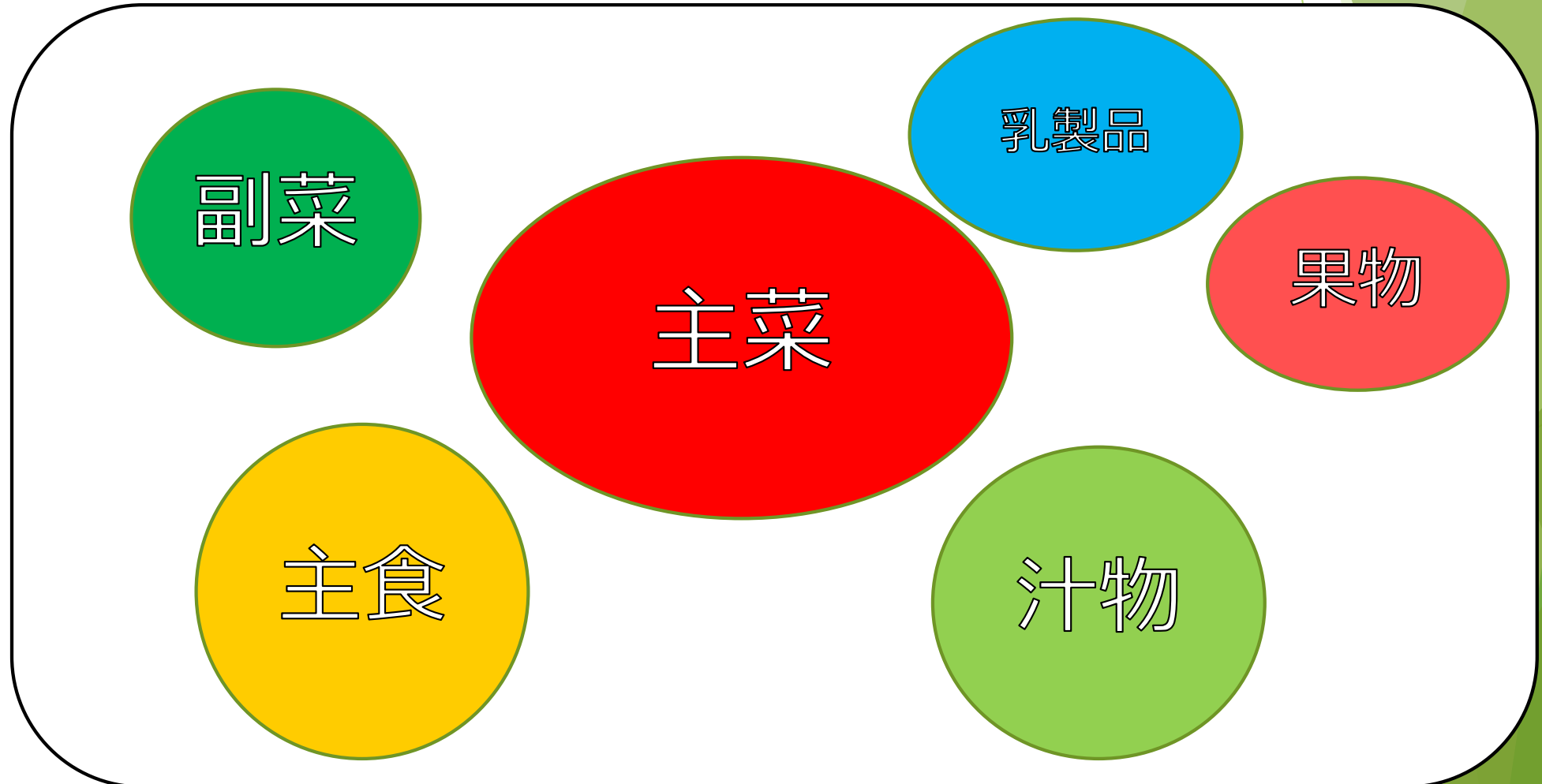
温度 : 5～15℃

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

