

スポーツをする人の食事

小学校

“1日3食”が食事の基本

食事を抜くと、エネルギーや栄養素が不足して、スポーツのパフォーマンスも低下します。毎日、朝・昼・タと3食、食べる習慣をつけましょう。

1日に必要なエネルギー

生きて生活するためのエネルギー

成長に必要なエネルギー

スポーツで使うエネルギー

「朝食あり」3食で体に必要な栄養素を補給できる



不足! 「朝食なし」朝食を抜いた分、栄養素が不足する!



昼と夜にまとめて食べたためなの?

→ 一度に食べられる量には限界があり、消化吸収も悪くなります。

まとめ

- 1食抜くと、次の食事までの間、体がエネルギー不足になる。
- 食事の回数が減ると、栄養素も不足する。
- 特に朝食を欠食すると、力が出ない、頭が働かない。

主食・主菜・副菜をそろえよう

食事で大切なのは、さまざまな栄養素をバランスよくとることです。主食、主菜、副菜、汁物、果物、牛乳・乳製品のそろった定食スタイルの食事を心がけると、1食分の栄養バランスが整いやすくなります。

定食スタイル

主菜
肉、魚、卵、大豆製品

牛乳・乳製品

果物

副菜・汁物
野菜、きのこ、いも、海そう類



主食
ごはん、パン、めん類など

バランスのよい食事の基本

パスタやどんぶりもの場合



主食と主菜

副菜

牛乳・乳製品

果物

〈出典:「女子栄養大学のスポーツ栄養教室」女子栄養大学出版社 2020年3月15日〉

食生活をチェックしてみよう

食生活チェック

「はい」にチェックが入らない項目は、改善するための目標をたててみましょう。

- はい ☐ ときどき ☐ いい ☐
- ☐ ごはんやパンかめん類を、毎食とっている。
- ☐ 肉や野菜が卵のどれかを、毎日とっている。
- ☐ 豆製品(豆腐、納豆など)を、毎日とっている。
- ☐ 果物を、毎日とっている。
- ☐ 海そうやきのこやいも類を、毎日とっている。
- ☐ お菓子をたべすぎないようにしている。
- ☐ あまいジュースを飲みすぎないようにしている。
- ☐ 色の濃い野菜を、毎食しっかりとるようにしている。
- ☐ 色のうすい野菜を、毎食しっかりとるようにしている。
- ☐ 牛乳・乳製品を、毎食とるようにしている。

食べたものをぬりつぶすことで、食事で不足しているものや、自分の食事の傾向がわかります。

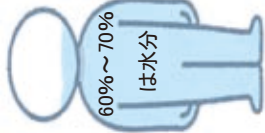
記入例	朝食	昼食	夕食	反省	練習の有無
3	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	〈記入例〉 昼食に果物が食べられなかったので、夕食に多めに食べた。	あり (2時間)
4	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	夕食に果物が食べられなかったので、夕食に多めに食べた。	なし
／	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	夕食に果物が食べられなかったので、夕食に多めに食べた。	あり
／	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	果物 牛乳 副菜 主菜 主食 汁物	夕食に果物が食べられなかったので、夕食に多めに食べた。	なし

〈出典：「小・中学生のスポーツ栄養ガイド」女子栄養大学出版部 平成22年3月〉

適切な水分補給

運動をすると大量に汗をかき、体の水分が失われます。運動前・中・後には適切な水分を補給しましょう。

私たちの体は大部分が水分！



私たちの体の 60～70% は水分。
体重の 2% にあたる水分が汗で出ると、競技力が低下します。

運動前に水分補給しよう！



運動を始める 30 分前までに、コップ 1～2 杯 (250～300ml) の水またはスポーツドリンクなどの水分をとっておくようにしましょう。

運動中は定期的に水分を補給



運動中はのどがかわいてからガブガブ飲むのではなく、15 分おきにコップ 1 杯程度の水分をとりましょう。暑いとき、激しい運動をする場合は、スポーツドリンクなどでミネラル、糖質の補給も。

運動後も忘れずに水分補給



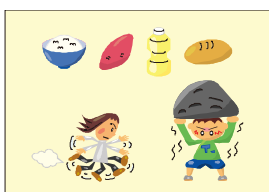
運動後も忘れずに水分補給を。でも食事の前に多量にとると食事を十分にとれなくなるので、注意しましょう。

夏場以外の練習やレクリエーション程度にスポーツを楽しむ場合は、水や麦茶で十分です。

〈出典：「新版それいけ！子どものスポーツ栄養学」健学社 2018年8月25日〉

補食とは

みなさんの体は、今まさに成長の真っ最中です。さらにスポーツをしていると、エネルギーがたくさん使われます。成長のため、そしてスポーツをするため、この時期のみなさんの体は、場合によっては大人よりたくさんのエネルギーや栄養素を必要とすることもあります。朝食・昼食・夕食ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うために間食を食べるのです。このような間食をとくに「補食」といいます。間食(おやつ)に何を食べるかはとても大切になってきます。



どんな補食が いいの

甘いものやスナック菓子からはエネルギーは十分にとれますが、成長やスポーツ活動に必要なたんぱく質やビタミン、無機質が十分にとれません。たんぱく質はみなさんの体の全てを作る大切な栄養素であり、ビタミンや無機質は体の調子を整えたり、骨を丈夫にしたりするなど、体の成長にとっても大切な働きをします。

～練習後におすすめの補食～

○ エネルギーの補給に(たくさん動いたり、長い時間運動したりした日)

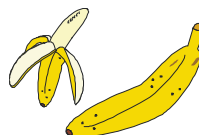
おにぎり



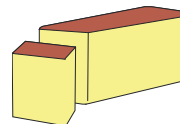
パン



バナナ



カステラ



○ 体づくりのために

たまご



牛乳



ヨーグルト

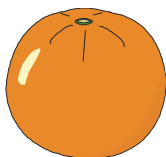


サラダチキン

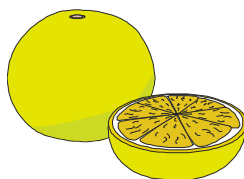


○ 体の調子を整えるために

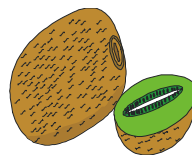
オレンジ



グレープフルーツ



キウイフルーツ



これらの食べものを練習後に食べることで、より早く体を回復させることができます。

また、学校から帰ってスポーツ活動をする場合、その前におにぎりやバナナを食べることをおすすめします。菓子類を食べすぎたり、ジュースなどを飲んだりしてすませるのではなく、体を作る大切な食事としてとらえるようにしましょう。

補食のポイント

① エネルギー源となる糖質の多いものをとる！

すばやくエネルギーにかわる糖質は、運動選手の補食には必要不可欠です。

② たんぱく質もプラスして壊れた筋肉を作る材料にする！

筋肉の維持・増加のためにもたんぱく質を補給しましょう。

③ 食事ではとれないビタミン・無機質をとる！

エネルギーをつくりだしたり、体づくりを助けたりするビタミン・無機質をとりましょう。

④ 練習と夕食の妨げにならない量にする！

練習前や夕食前に食べすぎると思うように体が動かなかったり、夕食が食べられなくなったりするので注意が必要です。

試合前の補食のタイミング



〈出典：「女子栄養大学のスポーツ栄養教室」女子栄養大学出版部 2020 年 3 月 15 日〉

〈出典：中学生用食育教材『『食』の探求と社会への広がり』文部科学省 令和 3 年 3 月〉

〈出典：「食育フォーラム 2020 年 6 月」健学社 令和 2 年 6 月 1 日〉