

試合前の食事

高 校

試合の1週間前



ポイント① 普段通りの食事でコンディションを維持

試合でも普段通りの実力を発揮するには、食事も「普段通り」を心がけます。試合前だけ特別な食事をして、よい結果にはつながりません。日常生活で食べている栄養バランスのよい食事を続けることが、コンディションの維持に役立ちます。

ポイント② 食べる量に気を付ける

試合前は緊張や不安で食欲が落ちることがあるので、食事量の不足に注意しなければなりません。一方、試合に備えて練習量を減らした場合は、その分、摂取エネルギー量の調整が必要です。ただし、糖質やたんぱく質の量は減らさずにキープすることが大切です。

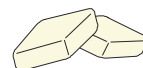
試合の2、3日前～前日

ポイント① 糖質を増やしてグリコーゲンローディング

試合直前になったら、食事の糖質量を増やすのがポイントです。筋肉に蓄えられる糖質(グリコーゲン)の量を最大にして、試合当日の持久力を高めることができます。(グリコーゲンローディング)
持久力型や混合型の競技をする人は試合の3日前から、それ以外の競技の選手は、試合の2日前から糖質多めの食事に切り替えるとよいでしょう。



しゅうまい・ぎょうざ
ワンタン



もち



芋類



果物

ポイント② ビタミンB₁をしっかりとる

糖質の代謝を助けるビタミンB₁も十分にとることが大切です。増やした糖質が体内で効率よく利用されるようにします。



豚肉



枝豆



玄米
胚芽精米



たらこ

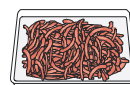


うなぎ

ポイント③ 脂質や生ものは控える

脂質が多い食べ物は消化に時間がかかるため、胃腸の負担になります。脂身の多い肉や揚げ物、バターやマヨネーズを多く使う料理などは控えましょう。また、生ものは食中毒のリスクがあるので、食材には火を通して食べましょう。

×



ひき肉



バラ肉



もも肉



ヒレ肉

試合2、3日前～前日の食事例



果物
ビタミン、ミネラル
のほか、糖質も補給。



ゆで豚

脂身の少ない部位を使い、油を使わない調理で脂質を抑える。豚肉には、ビタミンB₁が豊富。



もち入りスープ

汁物にもちを入れて糖質をプラス。主食以外のおかずでも糖質がとれるように工夫を。

試合当日（試合前）の食事



ポイント① タイミングよく栄養補給してエネルギー不足を防ぐ

試合前日までと同じように、糖質を多めにとることを心がけましょう。試合までにエネルギー源(グリコーゲン)をできるだけ蓄えるようにします。ただし、食べたものが胃に残っていると、血流が胃に集中するので、パフォーマンスが低下します。消化時間を考慮して、食事のタイミングを計画するようにしましょう。試合開始時間の3～4時間前までに食事をすませておくのが基本です。

ポイント② 試合時間が長い場合は試合中にも栄養補給を

試合時間が1時間以上の競技の場合、体内に蓄えられた糖質だけでは最高のパフォーマンスを維持できません。試合中にも糖質を摂取して、エネルギー不足を防ぎましょう。スポーツドリンクよりも糖質の濃度が高い果汁100%ジュースやエネルギーゼリー、消化吸収が早いバナナなどがおすすめです。

試合の3～4時間前

ごはんやパン、めん類などの主食を多めにとって、おかずにも糖質が豊富な芋類やおもちなどをプラスします。果物もしっかりとりましょう。その分、おかずはやや控えめにします。

かぼちゃの煮物 ふかしもち



芋類などの糖質の多い食材を使ったおかずをプラスする。

おにぎり



おにぎりは緊張で食欲が低下しがちなときでも手軽に食べられる。

お雑煮



汁物をお雑煮にして、糖質を十分にとる。

果物



バナナやりんご、みかんなどの果物で、ビタミン、ミネラルを補給。

試合の2時間前

糖質中心の軽食をとります。持ち運びやすく、食べやすいおにぎりやカステラなどがおすすめです。

軽食で糖質を補給！



あんパン



カステラ



パスタ



おにぎり



もち



バナナ

試合の1時間前

消化吸収の早い食品で糖質を補給します。バナナやエネルギーゼリー、果汁100%オレンジジュースやスポーツドリンクなどがおすすめです。

消化の早い食品で糖質を補給！



オレンジジュース



バナナ



エネルギーゼリー



スポーツドリンク

試合直前にエネルギーを補給する場合⇒スポーツドリンクやあめなど、消化に時間がかからず、おなかにたまらないものを摂取するとよいです。

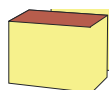
試合後の食事



ポイント① 次の試合がある場合は、すぐに糖質を補給

1日に複数試合がある場合は、1試合終わるごとに次の試合に備えて糖質の補給をしましょう。試合後はなるべく早く、おにぎりやカステラ、バナナ、エネルギーゼリーなどの糖質の豊富な食品を食べます。次の試合が開始される時間から逆算して、適切な食品を選びましょう。

糖質の摂取量(目安)



カステラ2切れ
糖質63g



おにぎり1個
糖質47g



バナナ1本
糖質22g

体重1kgあたり1gほどの糖質を補給

ポイント② 試合後、30分以内に糖質+たんぱく質をとる



すべての試合が終わったら、糖質だけでなくたんぱく質も補給しましょう。運動後30分は、成長ホルモンの分泌が促進される「ゴールデンタイム」で、筋肉が効率よく修復されます。その時間に合わせて、筋肉の材料になるたんぱく質をとることが大切です。また、糖質が不足すると、エネルギーを作り出すために、筋肉のたんぱく質が分解されてしまいます。試合後はなるべく早く糖質をとりましょう。

試合後すぐに食事をとらないと・・・

筋肉が減る



エネルギー源が不足するため、体が筋肉のたんぱく質を使ってエネルギーを作り出そうとする。

筋肉が修復できない

筋肉の材料であるたんぱく質が不足して、運動で破壊された筋肉を修復できない。

脳の機能が低下する

脳がエネルギー不足になり、脳の働きが悪くなって、脱力感やめまいが起きる。

試合後の食事例



サケおにぎり
＋
フルーツヨーグルト



ハムチーズサンドイッチ
＋
果汁100%
オレンジジュース



牛乳
＋
バナナ

- ・ ごはんやパン、バナナなどで糖質を補給する。
- ・ 卵や肉類、ツナ、乳製品などのたんぱく源をとる。
- ・ 果物や牛乳、乳製品はビタミン・ミネラルも一緒に摂取できる。
- ・ 試合後は食欲が落ちやすいので、自分が食べやすいものを選ぶとよい。

〈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〉

水分補給の目的

- ① 熱中症を予防する。
- ② パフォーマンスをあげる。

運動中はたくさんの汗をかくため、体から水分が失われます。体重の2%の水分が失われると体は脱水症状になり、運動能力やスポーツの成績が低下します。さらに脱水が進むと熱中症になる危険もあるため、運動をするときは十分な水分補給を心がけましょう。



水分補給のタイミング

運動前

試合や練習開始の30分ぐらい前から、コップ1杯～2杯(250mL～300mL)の水分を補給。



運動中

15分おきにコップ1杯程度

☆運動中の水分補給のポイント☆

- ① 自由に水分補給できるように準備しておく。
- ② こまめに回数を分けて飲む。
- ③ 少し冷たいもの(5℃～15℃)、塩分(0.1%～0.2%)の含んだものは吸収が良い。
- ④ 1時間以上運動する場合は、糖質4～8%程度含んだものを飲んでエネルギーを補給し、疲労を予防する。



運動後

失った水分を取り戻す程度

スポーツドリンクのラベルを確認しよう！

・0.1～0.2%程度の食塩

→100mLあたり、ナトリウム40～79mL

・4～8%糖質

→100mLあたり炭水化物(糖質)4～8g

※ ジュースや炭酸飲料などは、糖質が10%以上含まれているものもあり、吸収に時間がかかってしまうため、発汗量が多いときの脱水や熱中症予防のための飲みものとしては適していません。栄養成分の表示を確認する習慣をつけましょう。



自分で作るスポーツドリンク！

材料

・水1L ・食塩1～2g ・砂糖40～80g

(飲料の濃度は、食塩0.1～0.2% 砂糖4～8%)

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。



水分補給のチェック法

運動中の水分補給の量が十分に足りているかを判断する方法は主に2つです。

① 運動前後で体重を測定し、体重の変化を確認する方法

体重の減少が2%以内の場合、適切に水分補給ができていたことになり、2%以上減少していた場合は、水分補給が足りていなかった可能性があります。

② 運動後の尿の色を見る方法

尿の色が練習前より濃い場合は水分が足りなかったということになります。ただし、栄養ドリンクやビタミン剤など、ビタミンB2が含まれているものを摂取した場合、体内に吸収できなかったビタミンB2が尿と一緒に排泄されるため、尿の色が濃い黄色になり、色では判断できなくなります。そのような場合は、尿の量やトイレに行く回数などが普段に比べて少なくないかなどを考える必要があります。



○ 運動前の確認

- ☐ 運動前の体重 ☐ 運動前の尿の色 ☐ 天気、気温、湿度、練習場所 ☐ 練習時間、練習内容
☐ 天候や練習内容に合った飲み物 ☐ 飲み物の保管方法 ☐ 運動前の給水

○ 運動中の確認

水分補給した時間と量

時間	:	:	:	:	水分量の合計
量	mL	mL	mL	mL	mL
飲み物の種類					ナトリウム量()mg 糖質量 ()mg

○ 運動後の確認

- ☐ 運動後の体重・・・減少率は2%以下だったか ☐ 補給した水分量の確認
☐ 運動後の尿の色・・・練習前より濃くなっていなかったか
☐ 運動後の体重や尿の変化から判断して、補給した水分量は適量だったか

○ 運動前後の体重

運動前の体重	運動後の体重	運動中の減少量(A-B)	減少率(C÷A×100)
kg・・・A	kg・・・B	kg・・・C	%

〈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〉〈参考：「ケガの予防と栄養」ニュータイムス社〉

〈出典：「食育フォーラム2022年7月」健学社 令和4年7月1日〉

〈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〉

令和 年 月 日

高 校

高校生のためのスポーツ栄養学



〇〇市立〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇 〇 〇 〇

1

スポーツ栄養学テスト



No.	設 問
1	試合前にはどの栄養素を多く摂取したらよいでしょうか？ ① たんぱく質 ② 炭水化物 ③ ビタミン
2	運動中、水分補給の時、何mL飲んだらいいのでしょうか？ ① 100mL ② 200mL ③ 300mL
3	スタミナアップのためには、運動後どのくらいの時間で食事をしたらよいでしょうか？ ① 30分以内 ② 1時間以内 ③ 2時間以内

2

【本日の内容】

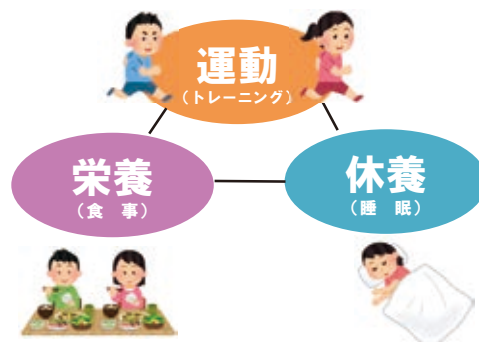
- 1 健康の三原則
- 2 スポーツをする人の食事
- 3 補食と水分補給
- 4 目的別スポーツ栄養学
- 5 まとめ



3

1 健康の三原則

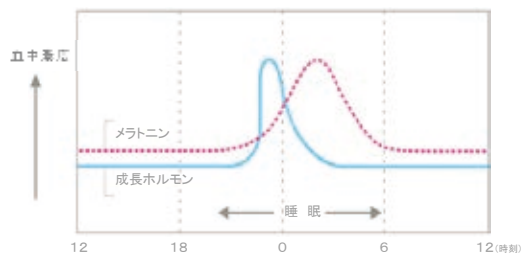
食事も睡眠もトレーニングの一つ



4

寝る子は育つ

睡眠と成長ホルモンの関係



＜出典：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」 文部科学省＞

5

12時には就寝する

夜10時から深夜2時は、メラトニンが多く分泌される。



メラトニンは、成長ホルモンの分泌を促進する。



筋肉が修復されやすく、筋肉がつきやすい。

6

栄養セルフチェック		
好き嫌い	結果	症状
肉や魚をあまり食べない	たんぱく質不足	筋力低下
野菜・果物が苦手	ビタミンC不足	肉離れを起こしやすい
乳製品が苦手	カルシウム不足	練習中によく足がつかない



バランスのよい食事の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物＋果物＋牛乳・乳製品をそろえる
6つのグループがそろった定食スタイル

副菜

主菜

乳製品

果物

主食

汁物

9

[illegible]

主菜の役割

体づくりの材料→筋肉・骨・血液

主菜には、たんぱく質が多く含まれています

髪の水 10% 皮膚 歯 血液 筋肉 内臓 骨 水 60%

たんぱく質 (たんぱく質)

古いものがこわされる (分解)

新しく作り直す (合成)

食べ物から作ったたんぱく質が使われる

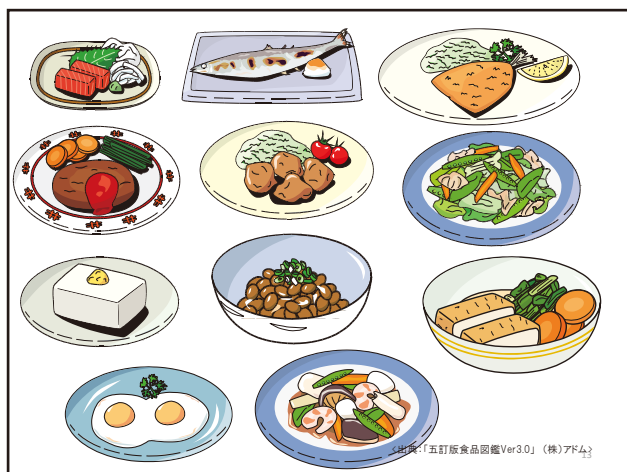
成長・機能維持

動物性たんぱく質: 肉, 卵, 魚, 牛乳

植物性たんぱく質: 大豆, 豆腐

運動後や成長期は、たんぱく質の分解・合成が促進されるので、こまめなたんぱく質の補給が必要!

たんぱく質を十分に摂取していないと、分解だけが進み、合成ができないので筋肉がやせてしまう



副菜の役割

コンディションの調整→代謝の促進・病気の予防

副菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれています

【ビタミンの働き】 体の機能を正常に維持する

ビタミンの種類	働き	主な食品
ビタミンA	皮膚や粘膜を健康に保つ	緑黄色野菜など
ビタミンD	骨の成長を促進する	魚やきのこ類など
ビタミンE	細胞膜の酸化、老化予防	植物油など
ビタミンK	カルシウムを結合し、たんぱく質を作る	納豆、海藻など
ビタミンB ₁	糖質の代謝を助ける	豚肉、魚など
ビタミンB ₂	成長を促し、代謝を助ける	レバー、乳製品など
ナイアシン	代謝を助ける	魚や肉など
ビタミンB ₆	アミノ酸の代謝を助ける	魚や肉など
ビタミンB ₁₂	赤血球の産生を助ける	魚介類など
ビタミンC	筋肉や骨を強化する	果物や野菜など

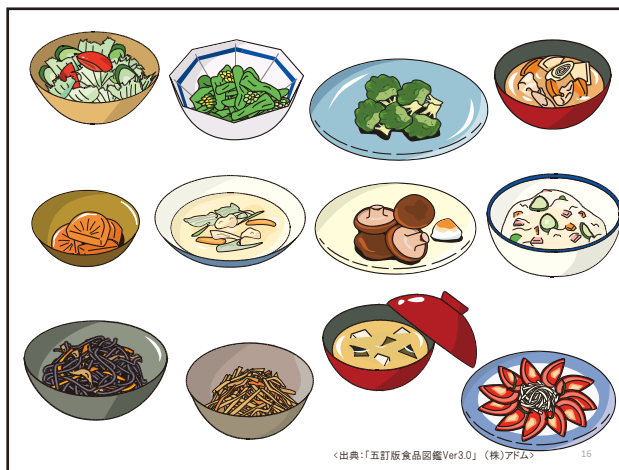
副菜の役割

コンディションの調整→代謝の促進・病気の予防

副菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれています

【ミネラルの働き】 体づくりのサポート

ミネラルの種類	働き	主な食品
カルシウム	骨や歯をつくる	牛乳・乳製品 小魚など
リン	歯や骨をつくり、代謝を促す	大豆、肉など
カリウム	心臓や筋肉の機能の調整	果物、野菜など
ナトリウム	筋肉や神経の興奮を抑える	調味料など
マグネシウム	酵素を活性化させる	大豆など
鉄	赤血球のヘモグロビンの成分	レバー、あさり、ほうれん草
亜鉛	たんぱく質の合成を助ける	魚介類、肉など



果物の役割

疲労回復、免疫力アップ、コンディション調整

果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富。

果物に含まれている栄養素等	働き	多く含まれている主な果物
ビタミンC	疲労回復、免疫力アップ、カルシウムの吸収率アップ	いちご、柿、キウイフルーツ
ビタミンB群	代謝アップ、疲労回復	柑橘類、パイナップル
ビタミンE	血行促進	キウイフルーツ、桃、さくらんぼ
カリウム	熱中症予防、むくみ予防	バナナ、メロン、キウイフルーツ
食物繊維	便秘予防、肥満予防	栗、キウイフルーツ、柿
ポリフェノール類	抗酸化作用	ぶどう

牛乳・乳製品の役割

カルシウム・たんぱく質の補給

【カルシウムの役割】 ・骨の材料となり、骨を丈夫にする
・筋肉や神経の働きを正常にする

カルシウムの推奨量

年齢	男性	女性
12～14歳	1000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～74歳	750mg	650mg

カルシウムは、体内に吸収されにくい栄養素。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、日光を浴びることにより体内で合成されます。

骨を丈夫にするためには、食事、運動、適度な日光浴

出典:「自分手帳 食生活 P20」 福島県教育委員会 平成27年11月

バランスのよい弁当

3・1・2弁当箱法
 弁当箱の容量(mL) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)

主食：主菜：副菜＝3：1：2

ルール
 弁当箱の面積を6等分して主食3：主菜1：副菜2の体積比(上から見ると表面積比)に詰める。

主食

主菜

副菜

栄養、味、彩りのバランスが良くなる。

自分にあったサイズのお弁当箱を用意

650ml
≒650kcal

750ml
≒750kcal

850ml
≒850kcal

主食：主菜：副菜＝3：1：2でつめる
 主食3

主菜1
 副菜2

お弁当箱の容量とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。
 ・動かないようにしっかりつめる
 ・同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は一品だけ

〈出典：「自分手帳 食生活 P19」 福島県教育委員会 平成27年11月〉

3 補食と水分補給

おやつではなく「補食」

補食の役割
 ①エネルギー不足を防ぐ ②集中力を高める ③疲労回復の促進

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
 ② たんぱく質もプラスして筋肉の修復を促進
 ③ 食事でとりにくいビタミン・ミネラルを補給
 ④ 練習と夕食に支障をきたさない量に

適切に補食をとればスポーツのパフォーマンスも向上するよ。

おやつではなく「補食」

補食のタイミング → 補食はタイミングが重要！ 練習の前後にとるのが基本

練習前
1～2時間
エネルギー源となる糖質が豊富な食べ物と水分

練習直前
吸収が早く、糖質がすばやく補給できるゼリー飲料やスポーツドリンクを

練習

練習後
30～40分
おにぎりやカステラ、ヨーグルトドリンクなどで、糖質とたんぱく質を補給

練習前は、「練習1～2時間前」か「練習直前」のいずれかに補食をとる。

水分補給のポイント

水分補給のタイミング

練習前 30分前
コップ1～2杯
250mL～300mL

練習
15分おきにコップ1杯程度

練習後
失った水分を取り戻す程度

運動中の水分補給のポイント
 ○自由に水分補給できるように準備しておく。
 ○こまめに回数を分けて飲む。
 ○少し冷たいもの、塩分の含んだものは吸収がよいのでおすすめ。
 5～15℃に冷やした水分で0.1～0.2%の塩分 → 100mLあたり、ナトリウム40～79mg
 ○1時間以上運動する場合は、糖質を含んだものを飲んで疲労を予防。
 糖質4～8%程度含んだ飲み物でエネルギー補給 → 100mLあたり炭水化物4～8g

ラベルにある栄養成分表示をチェック

スポーツドリンクやイオン飲料には、食塩や糖質が含まれているので、激しい運動をするときの水分補給にはピッタリ

4 目的別スポーツ栄養学

筋肉をつけるための食事

POINT 1
 筋肉の材料・たんぱく質を十分にとる。
 たんぱく質の摂取量(一日の目安)
 =「体重(kg) × 1～2g」が一つの目安になる。

●とりさき50g
12.0g

●卵1個(50g)
6.2g

●納豆1パック(40g)
6.6g

POINT 2
 たんぱく質は一度にまとめてではなく、こまめにとる。 1回の食事につき、たんぱく質20～30gが目安

筋肉をつけるための食事

POINT3

糖質も一緒にとる

糖質が不足すると……

体内のたんぱく質を分解してエネルギーを作る

筋肉を構成するたんぱく質も分解する

筋肉が壊れる！

運動中や運動後、糖質が足りなくなると、体は代わりにたんぱく質からエネルギーを作り出そうとします。その結果、筋肉が破壊されてしまうことになりかねません。運動に必要なエネルギーをまかなえるよう、たんぱく質だけでなく、ごはんやめん類などで糖質もきちんととりましょう。

25

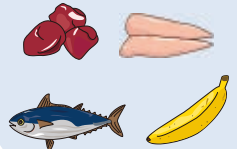
筋肉をつけるための食事

POINT4

体作りをサポートするビタミンB₆・Cも重要

●**ビタミンB₆が豊富な食品**
たんぱく質が筋肉になるのを助ける。

レバー、鶏ささ身、豚ヒレ肉、カツオ、バナナ、アボガドなど



●**ビタミンCが豊富な食品**

骨や腱などを構成するたんぱく質の一種「コラーゲン」の生成に必要な
キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、トマト、じゃがいも、いちご、オレンジ、キウイフルーツなど



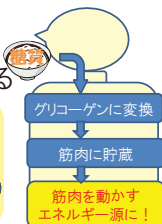
＜出典：「五訂版食品図鑑Ver3.0」（株）アダム＞

26

持久力をつけるための食事

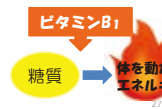
POINT1

エネルギー源の糖質をしっかりとる



POINT2

糖質といっしょにビタミンB₁をとる



＜出典：「五訂版食品図鑑Ver3.0」（株）アダム＞

持久力をつけるための食事

POINT3

酸素を運ぶヘモグロビンの材料、鉄も重要！



長時間、運動を続けるには十分な酸素が必要



POINT4

鉄の吸収をよくするビタミンCをとる



＜出典：「五訂版食品図鑑Ver3.0」（株）アダム＞

28

ケガを予防するための食事

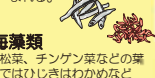
POINT1

骨の材料となるカルシウムを補給

牛乳・乳製品
牛乳やチーズ、ヨーグルトにはカルシウムが豊富。しかも、吸収率が高い。



魚介類
干しエビやししゃも、しらすほしなど小魚に多く含まれる。



野菜・海藻類
水菜、小松菜、チンゲン菜などの葉物、海藻類ではひじきはわかめなど



大豆・大豆製品



汗をかいた分、カルシウムを多く摂取する必要がある！



汗1ℓで約50mgのカルシウムが失われる

カルシウムは筋肉の動きを正常にする働きもあるので、ケガ防止には欠かせない栄養素です。

＜出典：「五訂版食品図鑑Ver3.0」（株）アダム＞

29

ケガを予防するための食事

POINT2

ビタミンDを一緒にとる

魚類
サケやサンマ、ブリのほか、カルシウムもいっしょにとれるイワシの丸干しやしらす干しなど。



きのこ類
きのこのならまいだけに多く入っています。



ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進したり、骨をこわす細胞の働きをおさえたりします。



POINT3

ビタミンKを一緒にとる

1日1パックを目安に食べましょう



ビタミンKは、カルシウムを骨に取り込む作用があり、強い骨を作るのを助けます。



＜出典：「五訂版食品図鑑Ver3.0」（株）アダム＞

30

貧血を防ぐ食事

貧血はパフォーマンスを低下させる

貧血になると・・・

- 練習についていけない。
- 疲れがとれない。
- 集中力や判断力が低下して、ミスが増える。
- やる気が起きない。
- 記録が落ちる。



下まぶたの色が白っぽい(赤くない)。

↓
貧血の可能性が高い！

31

貧血を防ぐ食事

POINT 1

酸素を運ぶヘモグロビンの材料、鉄も重要！



長時間、運動を続けるには十分な酸素が必要

POINT 2

鉄の吸収をよくするビタミンCをとる



<出典:「五訂版食品図鑑Ver3.0」(株)アダム>

32

疲労を回復する食事

POINT 1

運動後30分間以内に栄養補給を



POINT 2

胃腸が疲れているときは、消化吸収のよいものを食べる



33

試合前の食事

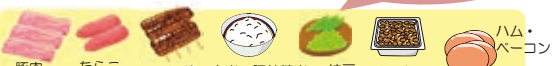
POINT 1

糖質を増やしてグリコーゲンローディング



POINT 2

ビタミンB1をしっかり取る



糖質が体内で効率よく利用されます

<出典:「五訂版食品図鑑Ver3.0」(株)アダム>

34

試合当日の食事

3～4時間前

2時間前

約1時間前



ごはんやパン、めん類などの主食を多めにとり、おかずにも糖質が豊富な芋類おもちゃなどをプラス。

糖質中心の軽食をとります。持ち運びやすく、食べやすいおにぎりやカステラなどがおすすめ。

試合直前

試合後の食事

POINT 1

次の試合がある場合は、すぐに糖質を補給

体重1kg当たり1gほどの糖質を補給



おにぎり1個
糖質47g

カステラ2切れ
糖質63g

バナナ1本
糖質22g

<出典:「五訂版食品図鑑Ver3.0」(株)アダム>

POINT 2

試合後、30分以内に糖質+たんぱく質をとる



36

サプリメントは必要か？

- 1 栄養補助食品（プロテイン・タブレット・ビスケット等）
- 2 運動能力増強剤（アミノ酸・クレアチン等）

成長期にあたる高校生は、サプリメントの利用を控えたい。サプリメントを使用しなくては動くことのできないような運動量が、発育・発達に支障（貧血、やせ、疲労骨折など）をきたすからだ。

＜参考：「理論と実践スポーツ栄養学」 日本文芸社 平成30年7月＞



基本は毎日の食事です！毎日の食事をきちんととったうえで利用するのがサプリメントです。



37

サプリメントは必要か？

サプリメントの利用を判断する条件と具体例

判断の条件	具体的な例
身体活動量が多くなり、食事からとりきれない場合	身体活動量が多くなることもない、エネルギー・栄養素の必要量が多くなり、食事が増加するのに、必要量を食べきれない時
消化・吸収の時間が短い場合	食事時間や食後の休憩時間が十分とれないなど、エネルギーや栄養素の必要量を摂取できない時
食事に偏りがある場合	好き嫌い、食物アレルギー、合宿・遠征などで食環境が悪い時
食事の制限により摂取量が少なくなる場合	減量中や病気の時
食欲がない場合	緊張していたり、疲労していたりして、予定している食事をすべて食べることができない時
胃腸が弱っていて、消化吸収の能力が低下している場合	胃腸の調子が悪い時
特定の栄養素を摂取しなくてはならない場合	増量・トレーニングの状況によって、増やさなければならない栄養素がある時

＜参考：「理論と実践スポーツ栄養学」 日本文芸社 平成30年7月＞ 38

質問1 炭酸は体によいか？

→ × 炭酸ジュースは糖分が多い。
発砲しているので満腹感が出て
食事の妨げになる。



質問2 バナナは体によいか？

→ ○ 即効性のエネルギー源となる。
筋肉の働きを高めるカリウムの補給
食物繊維の補給



39

質問3 足がつりやすい

カルシウム・マグネシウム・カリウム・ビタミンB₁の不足



乳製品・バナナ・大豆製品（納豆）・種実（ピーナッツ・すりごま）

質問4 糖質制限を行ってよいか

→ × 体を動かすエネルギーである糖質は、活動量の多いスポーツ選手にとって重要な栄養素

むやみに糖質制限すると、筋力低下や体力低下のほか、けがのリスクが高くなったり、脳が疲労したりします。減量が必要で糖質制限をせざるを得ない場合は、専門家へ相談しましょう。



40

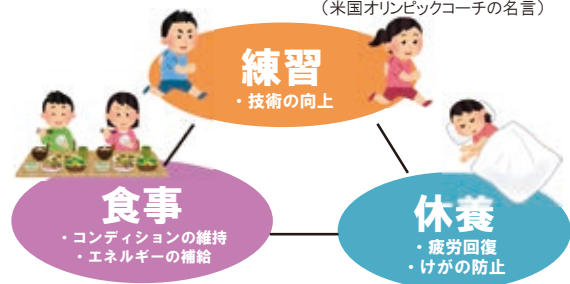
スポーツ栄養学テスト（答え）

No.	設問
1	試合前にはどの栄養素を多く摂取したらよいでしょうか？ ① たんぱく質 ② 炭水化物 ③ ビタミン
2	運動中、水分補給の時、 <u>200</u> mL 飲んだらいいのでしょうか？ ① 100mL ② 200mL ③ 400mL
3	スタミナアップのためには、運動後どのくらいの時間で食事をしたらよいでしょうか？ ① <u>30分</u> 以内 ② 1時間以内 ③ 2時間以内

41

最後の1センチ、1秒は食事で決まる

（米国オリンピックコーチの名言）



くといようです再確認

練習 × 休養 × 食事 + 努力 = 勝利

42

5 まとめ



1 自分の食生活に点数をつけると100点満点のうち、何点ですか？

点

2 マイナス点はどこに問題点があるのでしょうか？講話を聴いてから、①～③の観点で、自分で問題点と思われる点について自由に書いてみましょう。

① 生活習慣 ② 食事の内容 ③ その他

3 講話を聴いて、自分の食生活についてどのような感想をもちましたか？今日から自分で実行することを1つ決め、それについての方法を書きましょう。

43