



あなたはどんな選手になりたいですか？

「スポーツを頑張る人のための食べ方」を知ると、あなたがなりたい自分に近づくことができます。

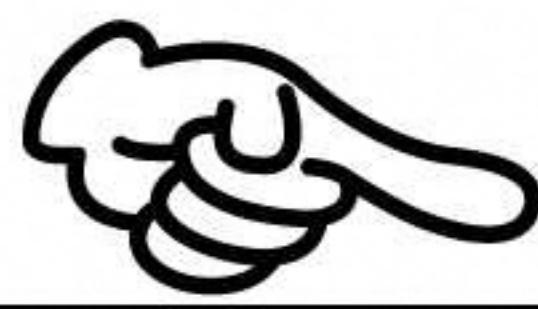
**食を味方にして 強くて元気な心と体をつくりましょう！**

## 目次

- ① 成長期の選手は エネルギー不足が多い！？
- ② なぜバランスよく食べるの？～栄養素はチームメイト～
- ③ 試合期の食事ポイント（動画セミナー付き）
- ④ 目的別の食べ方！（動画セミナー付き）
  - ◆ おたすけ解決レシピ動画集 ◆ 時短ワザ！4つのコツ
  - ◆ 女性アスリートのコンディショニング
  - ◆ よくある質問
  - ◆ 目標を明確にして なりたい選手に近づこう！

1

# 成長期の選手は エネルギー不足が多い！？

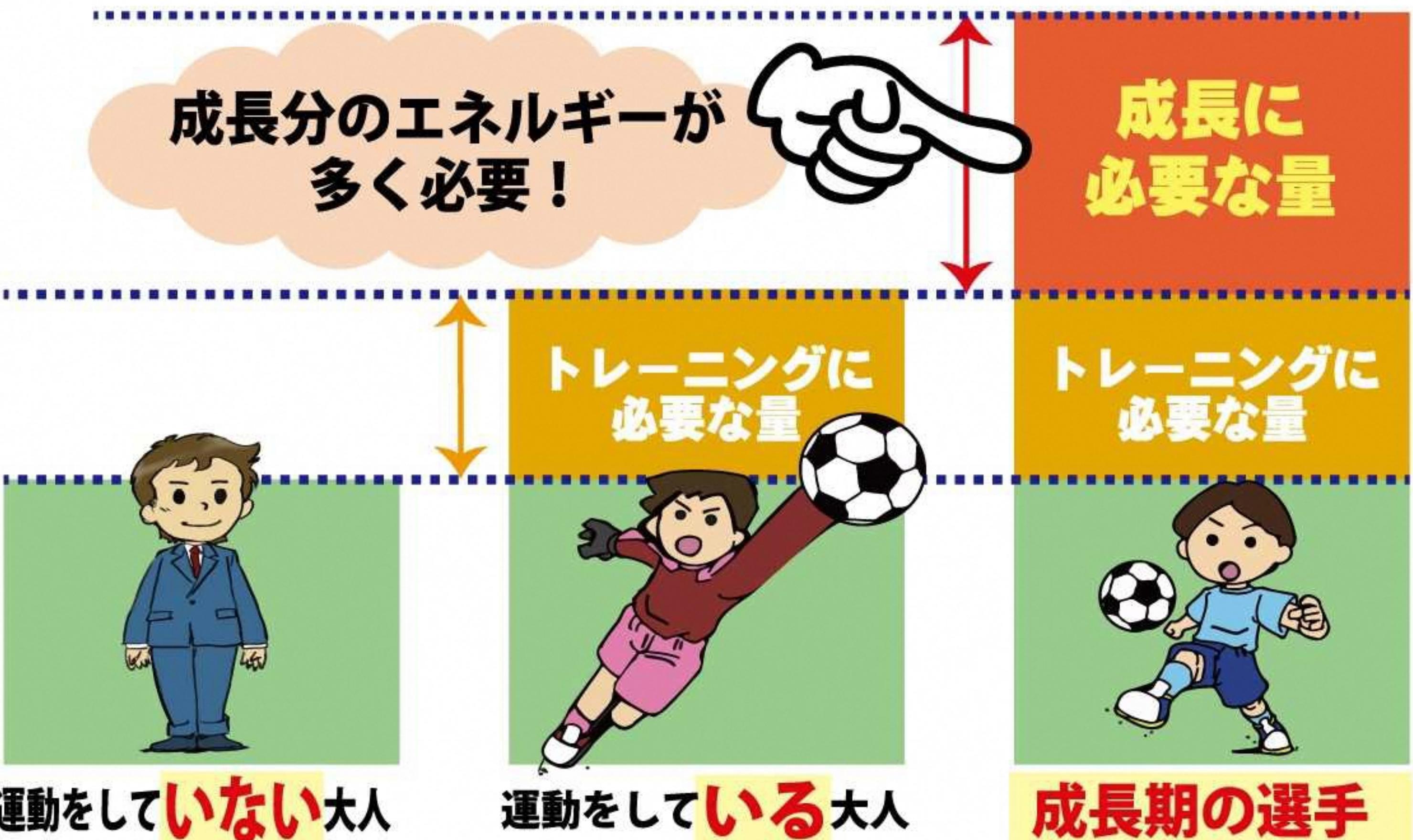


活動するエネルギーだけでなく、成長のためのエネルギーが必要！！

だるい、疲れが取れない、集中力が続かない、イライラする、冷える、肌荒れがひどいなどの訴えはありませんか？

## 運動をしている大人より エネルギーが多く必要な理由

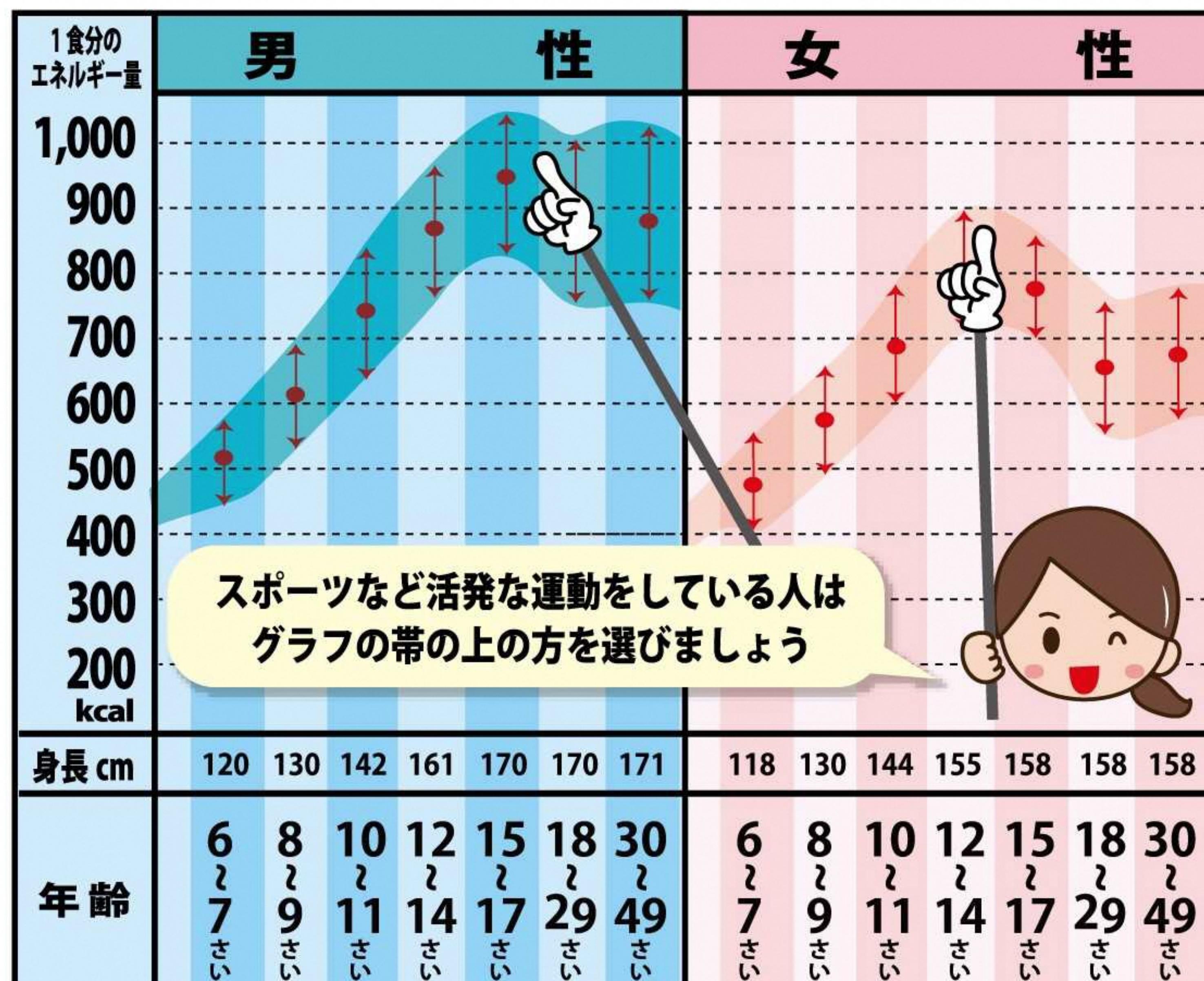
- ✓ 1日に使われるエネルギー量が多い
- ✓ 筋肉や血液が壊されるスピードが早い
- ✓ 発汗による水分・ミネラルの損失が多い



？  
1食でどれだけ  
エネルギーが  
いるの??

1食に必要なエネルギー量(kcal)は、性別、年齢、からだの大きさ、運動量などによって違います。

例えば、スポーツをしている男子高校生は1食で約1100kcal、3食プラス補食で1日に約3500kcal必要となります。



成  
長  
期  
の  
選  
手  
は  
1  
日  
に  
  
男  
性  
3000~4000  
(kcal)  
  
女  
性  
2700~3500  
(kcal)

欲しいです!!



きちんと寝る！ しっかり食べる！ で大きくなれる！

## 成長ホルモンのはたらき

身長を  
伸ばす

筋肉・骨  
を作る

代謝を  
調節する

成長ホルモンを多く分泌させるには？

- しっかりとした 睡眠
- 適度な運動
- 充分な栄養



## 毎日の生活が 忙しそうですか？

- ・1日に2つ以上習い事や塾へ
- ・平日夜遅くまで練習している
- ・疲労によって食欲がわかない



エネルギーがとれない＆たくさん使われる  
エネルギーが  
「たくさん必要だから工夫して食べる」  
考えて食べる  
習慣をつけよう！



## 2 なぜバランスよく食べるの？～栄養素はチームメイト～

エネルギーを作り出すために「ビタミンとミネラル」が必要なんです！



ガソリン



エンジンをかける鍵

ビタミン・  
ミネラル  
(補酵素)

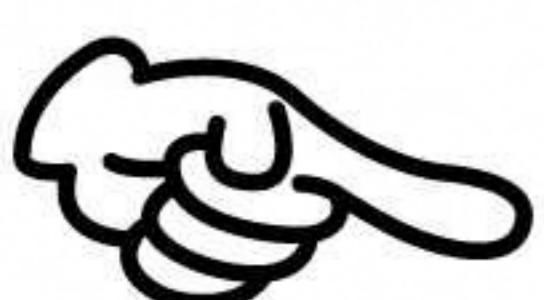


どれひとつ  
欠けてはならない！



私たちのからだを車のボディと例えてみます。

ガソリンに値するのが炭水化物の中の「糖質」・「脂質」・「たんぱく質」この3つが3大栄養素と言われるエネルギー源となります。車にガソリンが満タンでも車を動かすことはできません。エンジンをかけるためには、鍵が必要になります。その鍵になるのが「ビタミン・ミネラル」ということになるのです。



「主食・主菜・副菜」をそろえるのが理想！



栄養バランスが取れていないと、例えば「カルシウムはあるが、ビタミンKが不足するので新しい丈夫な骨が作りにくい」「たんぱく質はあるが、ビタミンB6やビタミンDが不足するので筋肉が合成しにくい」など、からだを作り、動かすためには効率が悪くなってしまいます。



栄養バランスのとりかたのポイント！

### ポイント1

「主食3:主菜1:副菜2」の割合で入れる！

お弁当の容量(ml)と1食に必要なエネルギー量が(kcal)がほぼ同じになり、主要な栄養素が組み合わさったバランスのとれたメニューになります。



### ポイント2

5色の食材を使う！

5色の食材を意識する事によって自然と色々な食材を使う事になり、様々な栄養素をとることができます。彩りも鮮やかで目でも楽しむ事ができます。



白

黒

・ごはん  
・パン  
など

・のり  
・ひじき  
など

緑

赤

・ブロッコリー  
・キュウリ  
・ほうれん草など

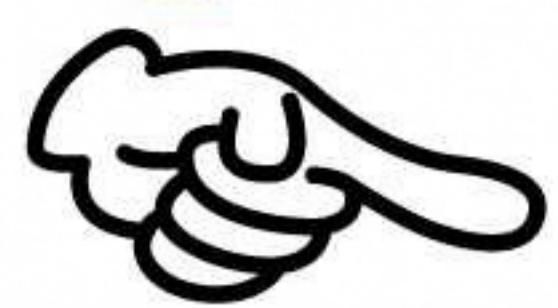
・トマト  
・パプリカなど

黄

・卵  
・かぼちゃ  
・トウモロコシなど

## 3

## 試合期の食事ポイント

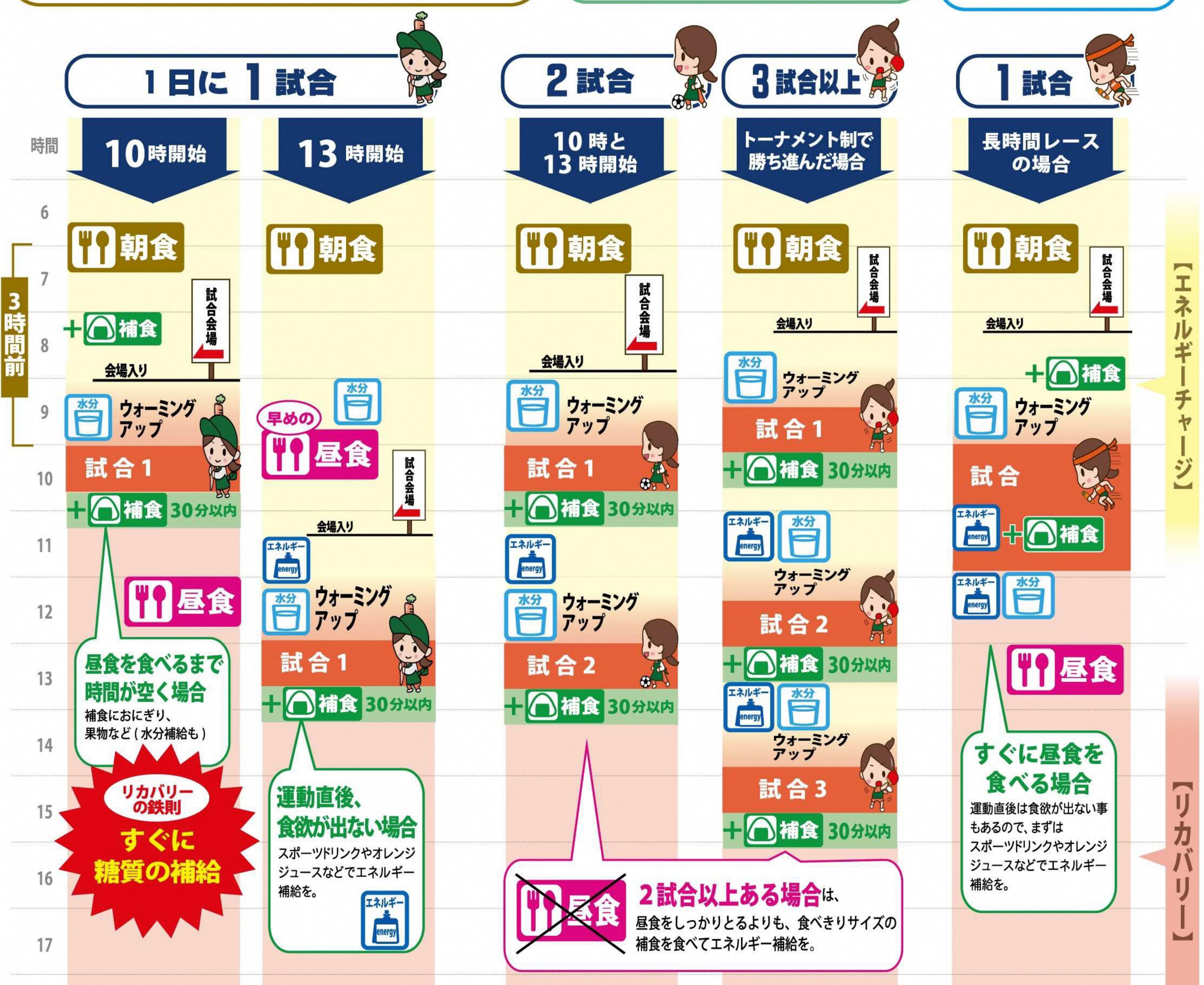


## 試合のスケジュールの変更など、様々な事態を想定して準備しよう！

日々のトレーニングで作り上げた実力を出すためには、「体調を崩さない」ことが何よりも大切です。普段、トラブルがない選手でも、試合期では緊張や興奮により、消化吸収が抑制される可能性があります。また、自分の希望通りの食事時間や食事内容にできないことも多いに考えられます。



時間 10時開始 13時開始



01 背を伸ばすチャンス

## “成長スパート” 小さな頃からコツコツと！

～身長の伸び率グラフ～

成長スパートを  
見逃すな！

男子 女子

Age (年)	男子 (cm/year)	女子 (cm/year)
0	12.5	12.5
2	8.0	8.0
4	6.0	6.0
6	5.0	5.0
8	4.5	4.5
10	4.0	4.0
11 (約)	4.5	7.0
12 (約)	5.0	9.0
13 (ピーク)	7.0	9.0
14	5.0	7.0
16	3.0	3.0
18	2.0	2.0
20	1.5	1.5

・女子は11歳頃  
・男子は13歳頃  
がピーク！

この時期に身長が  
8~9cmも伸びる。  
(個人差あり)

参考：平成12年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）及び平成12年度学校保健統計調査報告書（文部科学省）

# 身長を伸ばしたい！

- ・遺伝だけじゃない！身長に関する要因とできること
  - ・必要な量とてる？成長のためのエネルギーを確保しよう
  - ・成長ホルモンのこと
  - ・質の良い睡眠について



**02 糖質をエネルギーに変える**

**糖質とビタミンB1はベストパートナー**

**糖質と一緒にビタミンB1をとる**

糖質は酵素の働きで分解されてエネルギーに変えられます。その酵素を働かせる補酵素の働きをするのがビタミンB1です。

**ビタミンB1がたくさん含まれているもの**

- 豚ヒレ肉 (100g) には 1.52mg
- ゆでた枝豆 (100g) には 0.24mg
- 玄米、胚芽米
- えのきたけ
- ウナギ
- 種実類

**一緒にとろう！**

# 持久力をつけてたい！

- ・持続的にエネルギーを生み出すために
  - ・糖質をグリコーゲンとして貯める
  - ・糖質とビタミンB1はベストパートナー
  - ・鉄とビタミンCもながよし！



**01 たんぱく質だけじゃない!**

## 筋肉量の増加につながる栄養素

色々な食品からとろう！肉だけ、魚だけ、大豆だけ、卵だけはNG！！

The diagram illustrates three interconnected pathways to build muscle mass:

- たんぱく質 + 糖質**: Protein and Carbohydrates. Protein is shown as a red muscle fiber being repaired by arrows. Carbohydrates are shown as a heart pumping blood to the muscle. This combination is labeled "筋肉を動かす" (Move the muscle).
- ビタミン + 糖質**: Vitamins and Carbohydrates. Vitamins are shown as a red muscle fiber with glowing stars. Carbohydrates are shown as a heart pumping blood to the muscle. This combination is labeled "筋肉の合成を助ける" (Help muscle synthesis).
- たんぱく質 + ビタミン**: Protein and Vitamins. Protein is shown as a red muscle fiber. Vitamins are shown as a heart pumping blood to the muscle. This combination is labeled "カラダの材料となる。筋肉を太くしたり、こわれた筋肉を修復する。" (Becomes the material for the body. Makes muscles thicker or repairs damaged muscles.)

**右側の例**

<b>たんぱく質</b>	カラダの材料となる。 筋肉を太くしたり、こわれた筋肉を修復する。	<b>ビタミン</b>	たんぱく質が筋肉になるのを助ける。	<b>糖質</b>	筋肉に含まれるコラーゲンを作る。
牛肉	マグロ	カツオ	レバー	鶏肉	野菜・果物

# 筋肉をつけたい！

- ・筋肉増加のための栄養素は、たんぱく質だけじゃない
  - ・アスリートの1日のたんぱく質食品摂取の目安をみてみよう
  - ・たんぱく質のとりすぎは逆効果
  - ・ジュニアアスリートにプロテインは必要か



**03 コツコツ貯める！**

## 摂取エネルギーの増やし方

**たんぱく質を増やす**  
脂肪以外の除脂肪体重（特に筋肉）を増やしましょう！

**ビタミンB6も一緒に！**  
たんぱく質が筋肉を作る材料として活用されるのを助けます。

(例) ビタミンB6の豊富な食品

レバー カツオ バナナ

**主食以外でも糖質を増やす**  
糖質が不足すると、たんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。糖質がとれる副菜を活用しよう！

焼きそば  
(例)  
ギューザやワンタンの皮  
芋類

**こまめに補食をとる**  
成長期は3回の食事だけで充分な栄養素がとりきれません。

朝食 昼食 夕食 夜食

補食 补食

（消化の助け）

# 体重を増やしたい！

- ・アスリートの必要なエネルギー量をみてみよう
  - ・なんとなくではなく「自分を見える化」しよう
  - ・成果が見えるとやる気スイッチが入ります
  - ・摂取エネルギーを増やし吸収しやすい工夫



## ●骨も筋肉も「カルシウム」から意識を！！●

The diagram illustrates the calcium cycle through three main stages:

- 腸 (Intestine):** Calcium absorption from milk and magnesium from eggs. Foods: 魚 (fish), きのこ (mushrooms), 卵 (egg).
- 血管 (Blood Vessel):** Calcium transport. Foods: ビタミンD (Vitamin D) from 魚 (fish), きのこ (mushrooms), 卵 (egg).
- 骨 (Bone):** Calcium storage and bone formation. Factors: 日光 (sunlight), 蛋白質 (protein), 骨を作る土台 (bone structure), 筋肉の維持 (muscle maintenance). Foods: キャベツ (cabbage), 納豆 (natto), 小松菜 (spinach).

**ケガを予防・早く治したい！**

- ・まずはスポーツ栄養の基本をしっかりと
  - ・ケガをしてしまったら特に意識したい栄養素
  - ・体重の大きな増減には気をつけて
  - ・回復、復帰に向けて





## お助け解決レシピ集



### 貧血を解決しよう！



#### 豚レバーチャップ

保育園でもだされて  
いるメニューで、  
「これなら食べられる！」  
と選手たちからも好評  
です。

レシピ動画



(約10分)

### 疲労回復しよう！



#### 豚肉とパプリカの 黒酢リカバリー丼

ごはんの上に主菜・  
副菜がたっぷり。  
一度にバランスよく  
食べられ、酸味も  
食欲をそります。

レシピ動画



(約10分)

### 体調を整えよう！



#### 7品目の 乾物中華サラダ

煮物だと食が進まない  
乾物もサラダになると  
モリモリ食べられます。

レシピ動画



(約10分)

## 時短ワザ！4つのコツ！

無理せず  
できることから！

毎日の食事作りの肉体的、精神的  
な負担がぐっと軽くなるヒントを  
紹介します。

1

#### キッチンばさみで チョキチョキ！



2

#### ビニール袋を使って 洗い物無し！

食材の混ぜ物、下味つけ、塩もみなどに

3

#### レトルト・インスタント などに一工夫！



#### ほんのひと手間 加えよう！

インスタント焼きそばに  
ザク切りキャベツや冷凍  
アサリ缶や冷凍枝豆  
シーフードを入れて炒める。  
炊き込みご飯の素に、

アサリ缶や冷凍枝豆  
シーフードを入れて炒める。

4

#### 便利なサービスを 活用しよう！

買い物する手間を省くため、  
宅配サービスやネットスーパーを  
利用するのも手です。  
私は利用しています～！



## 女性アスリートのコンディショニング

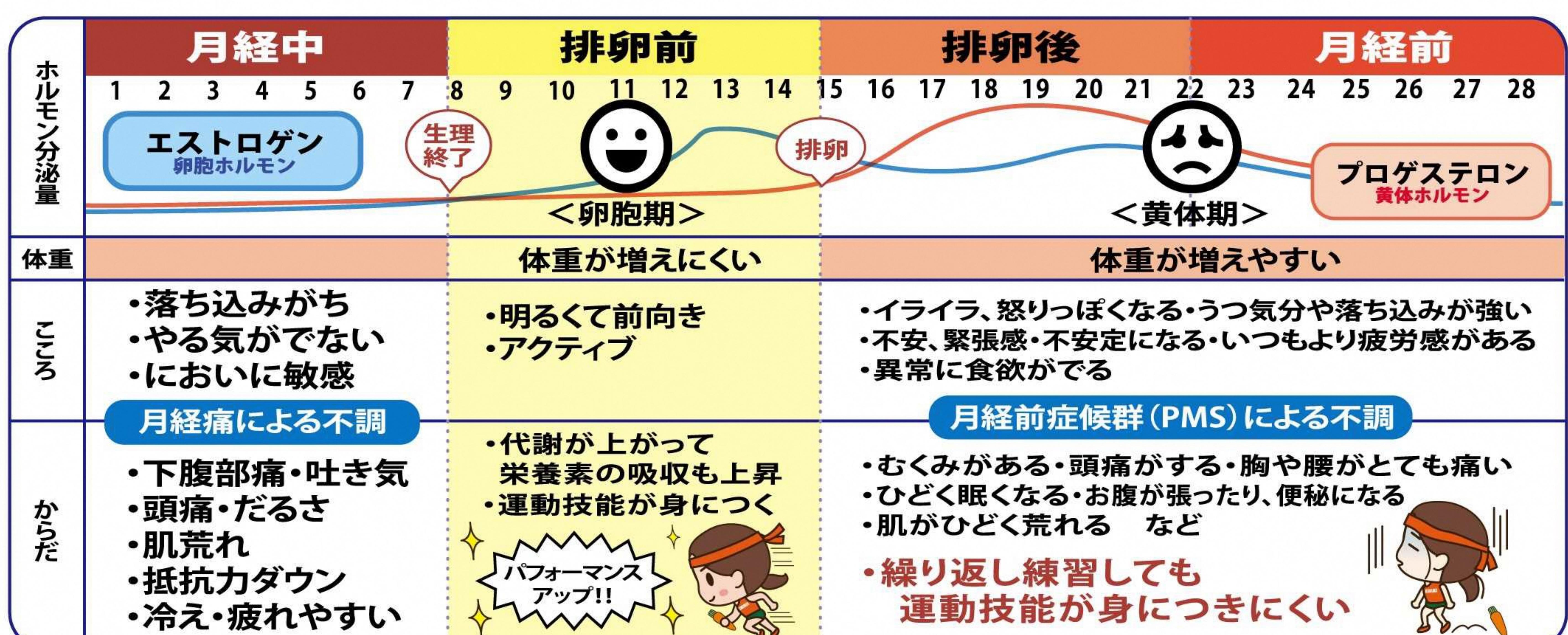
### 「女性アスリートの三主徴」とは

激しいトレーニングを続けている女性アスリートは、摂食障害の有無に関わらず「利用できるエネルギー不足」・「視床下部性無月経」・「骨粗しょう症」のリスクがあります。骨密度が低下、骨粗しょう症の状態でトレーニングを積むことで負荷がかかり、疲労骨折に繋がります。これは、女性アスリートの健康管理やコンディショニングにおいて重要な問題となっています。周囲の理解も大切です。

### 「月経と上手に付き合うこと」がパフォーマンス向上のカギ

ひどい症状の場合は婦人科へ相談しましょう。

### 利用できる エネルギー不足





## よくある質問

### Q.1 夕食の時間に練習があるのですが、どうしたらいいですか？

#### A. 2回に分けて食べるイメージでとりましょう

練習前：消化のいい炭水化物の補食を軽くとる。

練習後：できるだけ早く、バランスのよい食事をしっかりととる。

※練習前と後が反対になってもよいです。家庭の事情や練習場所への移動時間などを考慮します。

今日のトレーニングを  
ムダにしない！



3回の食事では  
足りない！



#### 練習 前

練習前に炭水化物で補食をとること。



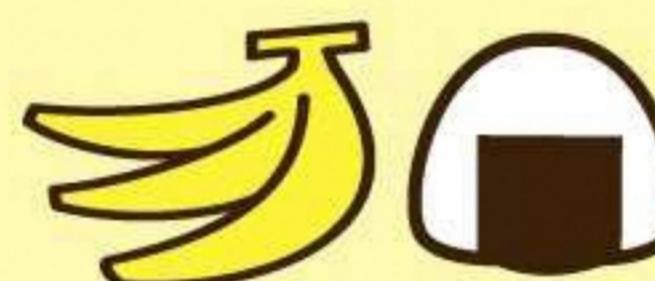
#### 練習 中

#### 30分以内

2. 練習中には  
20分おきに水分  
補給をすること。



3. 練習後すぐに、  
炭水化物、たんぱく質、  
ビタミンCを補給。  
難しい場合はプロテイン  
(たんぱく質を摂取する  
サプリメント)をとる。



#### 夕 食

#### 寝る 前

4. 帰宅したら、  
少量の主食と、  
おかずをバランスよく  
たっぷり食べる。



5. 寝る前  
1時間前に、  
牛乳乳製品、  
又はプロテインを  
飲むのも良い。



※炭水化物であっても脂質が多いと消化が悪いので練習前の補食には適しません。

### Q.2 補食って何ですか？

#### A. 3食で食べきれないエネルギー・栄養素を補給する食べ物です

注意：練習や夕食にひびかないような量や種類を選びましょう

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変わる」

糖質  
の補給に



たんぱく質もプラスして  
筋肉の修復を促進。

筋肉の分解・合成が進むトレーニング後の  
筋肉の維持・増加をサポートする。

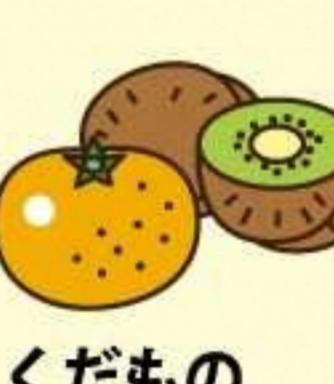
たんぱく質  
の補給に



食事でとりきれない  
ビタミン・ミネラルを補給

エネルギーの生成やからだ作りを助ける。

ビタミン  
ミネラル  
の補給に



### Q.3 どうしても食べられない時 どういう工夫ができますか？



「主食・主菜・副菜をそろえるのが食事の基本」  
わかっていても、時間がなかつたり食欲がわかない  
ことがあります。

#### A. “手抜きハイブリット食” で乗り切ろう

定食タイプより丼タイプ



かつ丼・海鮮丼・親子丼・焼肉丼など

食べるのが簡単なもの



食べられる一口サイズのもの  
おにぎり・パン・サンドイッチなど

酸味があるもの



ヨーグルト・フルーツ・梅干し・レモン

冷たいもの



めん・寿司めし・パスタなど

### Q.4 市販のジュニア用プロテインは 飲んだ方がいいですか？

#### A. ほとんどの場合必要ありません

成長期は、自分の力で消化吸収できる「胃腸」を鍛える  
時期です。何でも食べられる選手が強くなります！

しっかり食事をとっていれば意外と  
必要量はとれる！しっかりと食べられる  
選手は必ず強くなる！



※食材でどうしても  
補食がとりにくい時  
など必要な場合だけ！



たんぱく質の  
とりすぎはNG！

- ①体脂肪増加
- ②腎臓・肝臓の疲労
- ③腸内環境の悪化



※「プロテイン」とは、「たんぱく質を摂取するサプリメント」ことを示します。

# あなたの夢はなんですか？ 目標を明確にして、なりたい選手に近づこう！

具体的にイメージをして書きとめることで実現しやすくなる！

「できるだけ具体的に書く」のがポイントです



## 将来の夢を具体的にイメージしてみよう

- ・サッカー日本代表に選ばれてワールドカップに出て有名になっている
- ・〇〇選手のような△△なプレイをしてみんなから注目されている
- ・笑われてもいい これから変わってもいい
- など

どんな場所で？

どういうシーンで？

どうなってみたい？

## 1年後の目標を3つ書いてみよう

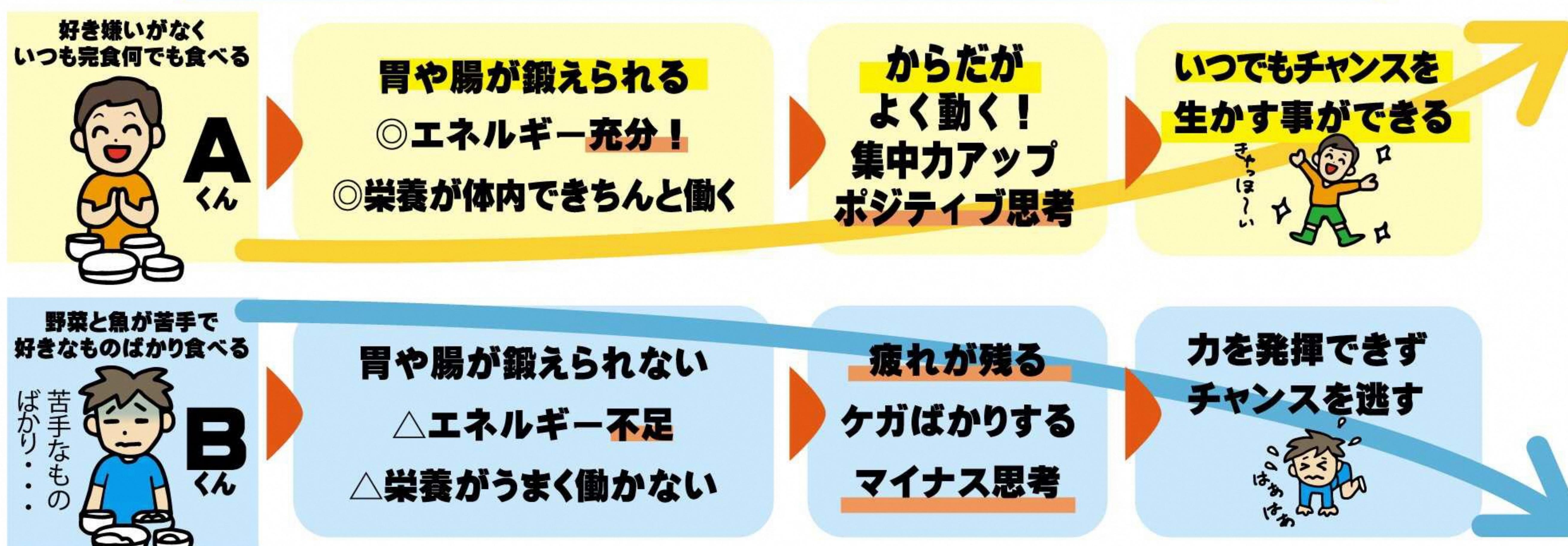
できた、できなかった、と〇×で判断できるような具体的な書き方が良いです。  
例えば、一日3食きちんと食べる。毎日寝る前に、お風呂のあとに毎日〇分ストレッチをしっかりとやる。  
忘れ物をしないように、毎日寝る前に明日のしたくをしておく。など具体的に書きましょう。

①生活

②食、栄養

③トレーニング

## これであなたも「食」でもっと強くなる !!



令和4年12月

発行：静岡県

認定栄養ケア・ステーションくるみ(株式会社食の学び舎くるみ)

公認スポーツ栄養士・管理栄養士 中野ヤスコ

監修：公益社団法人静岡県栄養士会

