スポーツ栄養「強い体を作る食生活」

GoForward Class

めざせ！未来のトップアスリート
親子で楽しむ“食生活サポート”

「トップアスリートになりたい！」。もっと強くなるには、日々のトレーニングに加えて、栄養バランスのとれた食事が不可欠。夢をかなえるために、食生活から見直してみませんか？強い体と心をつくるための食生活のポイント紹介。食事や運動のエキスパートによるアドバイスは、きっと将来の役に立つはず。さっそく毎日の食生活にとり入れてみましょう。

Vol.01　＜食習慣＞

【バランスのとれた食習慣のおすすめ】

食事をしっかりとらないと、いらいらしたり落ち着きがなかったり・・・。食事は強い体と心をつくる上で大変重要です。

しかし、忙しい日常のなかでは、当たり前のことも見逃してしまいがち。そこで、これだけはおさえてほしいルールを7つ挙げました。“もっと強く”なるために、きちんとした食習慣を早くから身につけましょう！

【強い体と心をつくるための7つのルール】

①朝食をしっかりとる

主食+主菜+副菜+汁物+果物をそろえましょう

②おかずは、1日3食、毎回食べる

筋肉の材料となるたんぱく質が多いおかずを食べましょう

③野菜を残さず食べる

生の野菜と共に冷凍野菜を活用する方法もあります

④牛乳を毎日飲む

毎日コップ2～3杯で不足しがちなカルシウムを補いましょう

⑤果物を毎日食べる

ビタミンと水分が豊富です

⑥補食は量と質、タイミングを考えて

スポーツをする子どもは、必要な栄養をとるために、適度な補食が不可欠

⑦水分を積極的にとる

補給をおろそかにすると命に関わります。こまめに飲む習慣をつけましょう。

スポーツをする12～14歳男子が
1日に必要な食品の目安量は？

主食：ごはん700ｇ（200ｇ茶碗×3.5杯）・食パン120ｇ（6枚切り2枚）

主菜：肉120ｇ・魚70ｇ（切り身1切れ）・卵50ｇ（鶏卵1個）・大豆製品100ｇ

（豆腐1/6丁、納豆1パック）

野菜：350～400ｇ（きのこ・海藻を含む）

果物：200ｇ

牛乳・乳製品：牛乳600ｍｌ（コップ3杯）

スポーツをする12～14歳男子が
1日に必要なエネルギーとその配分は？

朝食：700kcal

昼食：900kcal

補食：200kcal

夕食：1200kcal

計：3000kcal

1日の総エネルギーは補食も含めて3000kcalが目安です。1日の食事のなかで、

うまく配分して調整しましょう。

Vol.02　＜朝食＞

【朝は早く起きてしっかり食べましょう】

健康な体づくりは朝食から！朝は早く起きてしっかり食べましょう

【スポーツをする子どもにとっての朝食の役割】

①**体温**を上昇させる

②**脳と体**を目覚めさせる

③**運動能力**を向上させる

④生涯にわたっての**健康な体づくり**

【朝食をしっかりとるための注意点】

①**夜ふかしをしない**

②夜遅い食事は**消化のよいもの**を

③遅くとも朝食の**30分前に起床**する

【1日の活動の準備は十分な朝食から】

朝食は1日の活力の源。体温を上昇させ、やる気をおこしてくれます。ごはんなどの炭水化物はエネルギー源になるので、集中力もアップ。朝食をとっている子どものほうが運動中もバテにくいものです。また、朝食をとらないでいると、肥満などの生活習慣病になりやすいので、しっかりとる習慣を身につけるようにしましょう。

朝、おかずまでしっかり食べるには、早寝早起きといった生活のリズムの基本を守ることが大切。朝食の1時間前くらいに起きて少しでも体を動かせば、おいしく食べることができます。また、朝食をしっかりとるために、練習で夜遅くなったときの夕食はなるべく消化のよいものがおすすめです。あわただしくなりがちな朝ですが、手軽に食べられるピザトーストなどを用意して栄養バランスをとっていきましょう。

Vol.03　＜補食＞

【補食は練習前後に正しくとりましょう】

集中力と疲労回復は補食のとり方で左右される！

【練習前後の捕食の役割】

①**エネルギー**の補給

②**集中力**を高める

③**疲労回復**の促進

【補食を上手にとるための注意点】

①エネルギー源となる**炭水化物**の多いものをとる

②食事で補いきれない**ビタミン、ミネラル**の豊富なものをとる

③運動の**1～2時間前**、または**運動直後**にとるのが理想。量は練習と夕食に支障をきたさない程度に

【タイミングと量を考え食べ過ぎには注意！】

“補食”という言葉をご存知ですか？スポーツをする人にとって、補食は必要不可欠です。練習の前後などに食べることで、朝・昼・夕の3食だけでは補いきれない、1日に必要な栄養素を得ることができます。練習前に食べすれば、脳に栄養を補給し、集中力を高める効果が狙えます。練習後であれば、疲労回復を早めることができるので、必ず食べるようにしましょう。

また、補食はタイミングと量が大事。小・中学生であれば、運動の1～2時間前、または運動直後のどちらかに、あんぱん1個とオレンジジュース1本（200ml）程度の量を食べることで、その効果を最大限に発揮します。「食べ過ぎてしまって夕食がとれない」ことのないように、軽くエネルギーを補給した後は、家に帰って夕食をとるように心がけましょう！

【補食3パターン　in コンビニ】

①練習開始までに1時間以上ある場合

あんぱんと100%オレンジジュース、おにぎりと野菜ジュースのように、炭水化物とビタミンやミネラルの豊富なジュース（水分）をとりましょう。

②練習開始までに1時間を切る場合

パンなどの固形物よりも吸収の早いゼリー飲料やスポーツドリンクなどがおすすめです。水分と一緒にバナナを食べるのも効果的です。

③練習後に

練習後すぐに補食をとれば、疲労回復を早めることができます。カステラと飲むヨーグルト、肉まんとお茶のような、炭水化物と水分をとるといいでしょう。

【補食の正しい選び方】

＜おすすめ補食＞ 炭水化物やビタミン・ミネラルが多いもの

・おにぎり・どらやき・肉まん・みたらし団子・あんまん・バナナ・カステラ・ヨーグルト・ぶどうパン・フルーツゼリー・あんぱん・フローズンヨーグルト・ジャムパン

＜控えたほうがいい補食＞ 消化に時間がかかってしまうもの

・サンドイッチ・ケーキ・アメリカンドッグ・カップラーメン・カレーまん・から揚げデニッシュパン・フライドポテト・蒸しケーキパン・高脂肪アイスクリーム・カレーパン

Vol.04　＜試合＞

【試合前日・当日の食事にも注意しましょう】

日々の練習をムダにしないために！

【試合前の食事の注意点】

＜前日＞

①**炭水化物**の豊富な食品を積極的にとる

②**生もの**、陽内に**ガスがたまりやすい食品**を控えめに

＜当日＞

③試合開始の**3時間くらい前**までに食事をすませる

④**水分**も忘れずにとる

⑤試合後は、**炭水化物と水分**を早めにとる

【試合当日のお弁当づくりの注意点】

①**炭水化物（ごはん、パンなど）**をしっかりと

②おかず（肉、魚など）は、**消化によいシンプルに焼いたもの**を

③**ビタミンCの補給**に野菜と果物も忘れずに

④**水分**も忘れずにとる

⑤試合後は、**炭水化物と水分**を早めにとる

【試合前日の夕食から食事に内容とタイミングに注意】

試合前の食事には特に注意を払いたい。当日の朝は緊張して食べれないこともあるので、前日の夕食を大切にしましょう。生ものや、陽内にガスのたまりやすい食品（生野菜やイモなど）を控えめに、体と脳のエネルギー源である炭水化物を積極的にとりましょう。当日は、食事をとるタイミングも肝心。胃は空っぽのほうが素早く動けるので、量は控えめに、試合時間3時間前くらいまでに食事をすませましょう。

お弁当には、炭水化物をしっかり入れて、おかずは十分に加熱した消化によいものにしましょう。試合と試合の間が短いときには、補食を持参しましょう。そして、試合の後、夕食をしっかりとって疲れを癒すこともお忘れなく。きちんとエネルギー補給することが疲労回復を早め、長丁場の試合でも日頃の努力の成果を発揮できます。

Vol.05　＜水分補給＞

【水分をこまめに補給しましょう】

命に関わる熱中症を予防するために！

【運動中の水分補給の役割】

①**体温の上昇**をおさえる

②**疲労**を遅らせ、**回復**を早める

③**水分、電解質、糖質**の補給

④**パフォーマンスの低下**を防ぐ

【水分補給の注意点】

①**運動開始30分前**までに250～300mlの水またはスポーツドリンクを飲む

②運動中、**のどの渇きを感じる前**に飲む（15分おきに150～250ml）

③暑いときに激しい運動をする場合は、**水分**と**電解質**のほか、**糖質**の補給も忘れずに

④**運動後も、こまめに**水分を補給する。ただし、食事がとれなくなるような飲み方はしない

【不足すれば命取りに！水分補給が最も大切】

人間の体の半分以上は水分。練習などで汗をかいたら、水分や電解質といった汗の成分を体に戻す必要があります。特に夏、たっぷり汗をかいたときは、こまめに水分を補給しないと熱中症で命を落とすことさえあります。水分は、食生活のなかで大切であることを忘れず、こまめに補給する習慣をつけておきましょう。水分をしっかりとれば、体温の上昇をおさえるだけでなく、気持ちが楽になり、パフォーマンスの低下を防いでくれるのです。より効果的な補給な行なうために、運動前後、運動中を問わず、のどが渇く前にこまめに飲みましょう。真夏に激しい練習をするときは、汗の成分である水分と電解質のほか、水分の吸収をよくする糖質も同時に補給する必要があります。スポーツドリンクも上手にとり入れるとよいでしょう。

【上手なドリンクの選び方】

＜練習前は水をゆっくり飲む＞

練習の30分前までに飲みましょう。直前に水分をとりすぎると胃が重くなり、運動の妨げになります。

＜夏の練習時はこまめにスポーツドリンク＞

電解質や糖質を含むスポーツドリンクは、体内での水分の吸収が早いので、汗をたくさんかく夏場におすすめです。

＜レクリエーションには水や麦茶がおすすめ＞

夏場以外の練習中やレクリエーション程度にスポーツを楽しむ場合には、水や麦茶などで十分です。

＜運動後はなるべく早めに100%オレンジジュース＞

オレンジジュースは水分のほか、疲労回復を早める炭水化物やクエン酸、カリウムが一度にとれるのでおすすめです。

Vol.06　＜夕食＞

【体調に合わせた夕食を工夫しましょう】

疲れを翌日に持ち越さないのが勝利の秘訣！

【疲れを翌日にもち越さないための食事の注意点】

①運動後、**なるべく早め**に食事をとる。運動後、2～3時間以内を目安に。

②**炭水化物と、たんぱく質**をしっかりとる。たんぱく質は、筋肉の修復に欠かすことができません。

③不足しがちな**野菜、果物、きのこ、海藻、イモ**も積極的にとる。ビタミンやミネラルが、エネルギーの代謝をよくします。

④家族で、**楽しみながら食事**をする。

疲れて食欲が低下している時こそ栄養のあるものを意識してとりましょう。

【夕食は家族で楽しく早めに食べましょう】

夕食には、疲れを癒す力があります。疲れて食欲がないときには、うどんなどのさっぱりしたメニューがおすすめ。野菜もしっかり食べたいので、野菜嫌いの場合は、細かく刻むなど工夫して食卓に出すようにしましょう。“あきらめないで気長に”が克服のコツです。しかし、なんといっても大事なのは家族で楽しみながら食べることです！

「夜遅くに練習から帰ってくるので、夕食をどうやってとらせればいいのでしょうか？」という質問が多く寄せられます。解決法として、「夕食を練習前に軽くとる方法」と「練習前後に補食でエネルギーなどを補い、練習後に消化によい夕食をとる方法」の2パターンがあります。練習前にとる場合は、通常の1/2量を目安にし、練習後に残りの1/2量をとるのも一案です。子どもの体調を相談しながら決めましょう。

Vol.07　＜身長＞

【身長を伸ばすための食生活とは？】

もっと伸びたい気持ちを応援！

【骨を太く長くするための「食生活チェック」】

□朝食をとらないことがある

□食事のときにおかず（肉、魚、卵、豆腐）を食べないことがある

□牛乳は毎日コップ1～2杯程度し飲まない

□ヨーグルトやチーズなどの乳製品は、週に2～3回しか食べない

□豆腐や納豆、厚揚げなど、大豆製品を毎日食べる習慣がない

□青菜（小松菜、大根の葉、かぶの葉、ほうれん草、春菊、しそ）をあまり食べない

□魚がメインの料理（刺身、焼き魚、ムニエルなど）は週に2～3回しか食べない

□ししゃも、シラス、桜えびなど、骨や内臓ごと食べられる小魚をあまり食べない

□卵を食べない日がある

□スナック菓子やインスタントラーメン、清涼飲料水などの食品をよく利用する

＜診断＞

チェックが5つ以上の人：要注意！この機会に改善できることからはじめましょう。

チェックが4つ以下の人：このままの食生活や運動習慣などを含めた健康的な生活のリズムを続けていきましょう。

骨を丈夫にするためには、毎日、牛乳と納豆、青菜を欠かさずたべましょう。

食生活全般を見直して欠食しないように！

「背がたかくなりたい」子どもの気持ちは切実。背を伸ばすには何をたべさせればいいのか悩んでいませんか？身長は、遺伝的な影響を大きく受けるといわれています。それを踏まえた上で、骨を強くする食生活、トレーニングなどを早い時期から習慣化していくことがベストと言えます。骨を強くするために、食事を抜かず、カルシウム

が多く含まれている食材は積極的にとりましょう。たんぱく質やビタミンDには、カルシウムの吸収を高める働きがあるので、一緒に食べるようにしてください。注意すべきはインスタント食品。カルシウムの吸収を阻害するリンがたくさん含まれているので、極力控えるようにしましょう。豆腐や納豆、小魚など、カルシウムが豊富な昔ながらの食材にも目を向けて、少しでも骨を太く丈夫にしていきましょう！

【骨を太く長くするための食材一覧】

＜カルシウムを多く含む食品＞

・プレーンヨーグルト・牛乳・チンゲン菜・ほうれん草・厚揚げ・イワシの丸干し

・木綿豆腐・桜えび・納豆・ひじき（乾）・小松菜・うなぎの蒲焼

＜カルシウムの吸収を助ける食品＞

＜ビタミンDを多く含む食品＞

・鮭・ちりめんじゃこ・サンマ・きくらげ（乾）

＜ビタミンKを多く含む食品＞

・納豆・ほうれん草・小松菜・鶏モモ肉

Vol.08　＜持久力＞

【バテない体をつくる食生活とは？】

スタミナアップは日頃のバランスのとれた食事が基本！

【持久力アップに欠かせない栄養素】

①**炭水化物**をしっかりとる

②**脂肪**を上手にとる

③**ビタミンB群**も忘れずに

④**鉄**が不足しないように心がける

【バランスのよい食事にビタミンB群＆鉄をプラス】

「試合中、ずっと全力で動けるスタミナをつけたい」と子どもたちは願っています。持久力をアップさせるには、エネルギーの貯蔵タンクといえる筋肉内のグリコーゲン量をふやさなければなりません。グリコーゲンの材料は、炭水化物。ふりかけなどを活用して、1食あたり丼1杯（300g）のごはんは食べるようにしましょう。エネルギーになりやすい中鎖脂肪酸を上手にとるのもバテないための秘訣。そして、炭水化物と脂肪を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群も、豚肉などからしっかりとるようにしましょう。さらに、体内での酸素の運搬に欠かせない鉄も不足しないように心がけます。フィジカルトレーニングに加え、日頃からバランスのよい食事にビタミンB群や鉄をプラスして、さらなるスタミナアップを狙いましょう！

＜ビタミンB１を多く含む食品＞

・玄米ごはん・豚ヒレ肉・胚芽米ごはん・大豆（乾）

＜ビタミンB2を多く含む食品＞

・豚レバー・牛乳・うなぎの蒲焼・プレーンヨーグルト・カレイ・納豆・卵・まいたけ

＜鉄を多く含む食品＞

・鶏レバー・がんもどき・カツオ・小松菜・アサリ・ひじき（乾/鉄釜）

Vol.09　＜筋力＞

【強い筋力をつくる食生活とは？】

たんぱく質が不足すると成長障害を起こすことも！

【たんぱく質の上手な取り方】

①毎食、**おかず**を欠かさず食べる

②たんぱく質は**動物性と植物性を半々**に、様々な食材からとる

③**ごはんやパン、麺類など**も重要なたんぱく源

成長期にプロテインパウダーやサプリメントは不要。

栄養は食品からとるようにしましょう。

【筋肉の源たんぱく質を様々な食品から摂取！】

キック、ジャンプ、ランニングなど、サッカーは筋肉の瞬発力を発揮するシーンの連続。筋力をもっと強くするために、筋肉をつくり出すたんぱく質を多く摂取する必要があります。不足すると、体を構成するたんぱく質が分解されて不足分を補うため、筋肉がおちて体力や免疫力が低下してしまいます。まず、1日3000キロカロリーのエネルギーをきちんととりましょう。1回の食事で食べられる量が限られるため、毎食欠かさずたんぱく質の豊富なおかずを食べることも大切。ひとつの食品ではなく、肉、魚、卵、大豆製品など、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質が半々になるように様々な食品を食べればさらに栄養価が高まります。筋肉は寝ている夜につくられので、食欲がないからといって、おかずを抜かないようにしましょう！

スポーツする12～14歳男子が「必要なたんぱく質をとるための1日の目安量」

＜動物性たんぱく質＞肉120g・魚介類70g・卵1個・牛乳600ml

＜植物性たんぱく質＞納豆1パック・野菜350～400g・果物200g・ごはん700g（3.5杯）・食パン120g（6枚切り2枚）・木綿豆腐1/6丁

Vol.10　＜発育＞

【食事で特に気をつけることは？】

男女差・個人差に注目！

＜男子と女子では差がある＞

男子：筋肉や骨などの発育が著しく、**筋肉質のがっちりした体**になってくる

女子：筋肉や骨などよりも体脂肪の増加が顕著になり**全身に脂肪がつき女性的な体**になってくる

＜個人差がある＞

発育の早い子どももいれば、ゆっくりと発育する子どももいて、**個人差が大きい**

子どもの発育パターンを知ることが大切！

子どもの発育で注目する点は、まず、思春期に男女差があることです。女子は、男子に比べて2年ほど早く思春期がやってきます。また、大人の男性・女性の体になるため、発育の内容にも差が出てきます。個人差もあります。発育の早い子どもとゆっくりな子どもでは、発育のピークが5年以上違うこともあります。「身長が伸びない」「筋肉がつかない」と焦ったりせず、強い体をつくるのに必要な栄養を食事からきちととるといった、正しい食習慣を身につけることが大切です。

男女を問わず、小学生、中学生は、カルシウム、鉄、食物繊維が不足する傾向にあるので、毎日の食事でしっかりとるように心がけましょう。

【男子が特に気をつけること】

①炭水化物をしっかりとる
当たり負けしない体をつくるため、ごはんやパン、麺類を食べましょう

②カルシウムを積極的にとる
筋肉を支える骨を丈夫にしましょう

③野菜や果物、イモ、海藻を欠かさない
プロの選手も毎日欠かさずに食べている食材で、
コンディションを良好に保ちましょう

④サプリメントに頼らない
筋力アップのためにプロテイン等のサプリメントに頼らず、
必要なたんぱく質は、食事からとりましょう

【女子が特に気をつけること】

①太ることを気にして食事の量を減らしすぎない
無理な食事制限は、月経異常の原因につながります

②カルシウムを積極的にとる
女性に多く見られる骨粗鬆症を予防するため、
子どものうちから骨の材料をしっかりとりましょう

③鉄とたんぱく質、ビタミンCをしっかりとる
栄養素不足による鉄欠乏性貧血を予防しましょう

④野菜や果物、イモ、海藻を欠かさない
食物繊維をたっぷりとって、女子がなりやすい便秘を予防しましょう

【子どもの野菜嫌いを克服するために】

＜食べる機会を与え続ける＞

子どもの味覚は年齢とともに変化するもの。あきらめずに食卓にだしましょう

＜調理方法を工夫する＞

生がダメなら加熱する、細かく刻む、肉や魚などのおかずと一緒に食べられる
ようにする（豚しゃぶサラダ、カレーライス、シチューなど）
調理方法を工夫してみては？

＜野菜の効能を説明する＞

風邪をひかない、ケガの予防・早期回復、スタミナアップなど、野菜を食べる
メリットを教えてあげましょう

Vol.11　＜食習慣＞

【プロのサッカー選手は何を食べているのか？】

子どものころから正しい食生活を！

＜練習の日（例）＞

8:30＜朝食＞

雑穀ごはん茶碗1杯、豆腐とわかめのみそ汁、ハムエッグ（卵1個・ハム2枚・トマト2切れ）、ひじきの煮物、イチゴのヨーグルトかけ、お茶

【朝食を欠かさない】

朝食は基本中の基本。雑穀ごはんにして、ビタミンやミネラルをアップ

10:00＜全体練習＞

水やスポーツドリンクで水分補給

12:00＜練習後＞

果汁100%オレンジジュース1本（ウェイトトレーニングなど）

13:30＜昼食＞

海の幸のペペロンチーノ（大盛り）、サラダ、ミネストローネスープ、アイスコーヒー

【炭水化物をしっかりとる】

エネルギーを消耗したあとは、ごはん、麺類は多めに食べましょう

19:00＜夕食＞

雑穀ごはん丼1杯、豚肉の生姜焼き（キャベツのせん切り）、スープ（大根、玉ネギ、にんじん、ハム）、もずく酢、ごま豆腐、小松菜とさつま揚げ、ちりめんじゃこのお浸し、お茶

21:00＜夜食＞

ヨーグルト、りんご、お茶

＜試合の日（例）＞

7:30＜朝食＞

ごはん茶碗1杯、豆腐と油揚げのみそ汁、納豆、温泉卵、焼き鮭1切れ（大根おろし）、カボチャの煮物、切り干し大根の煮物、ヨーグルト、グレープフルーツ、果汁100%りんごジュース、コーヒー

10:00＜散歩・フリー＞

12:00＜朝食＞

ごはん茶碗1杯、日本そばお椀1杯、バターロール1個（イチゴジャム）、ミネストローネスープ、鶏肉のソテー1切れ、えびシュウマイ2個、温野菜、サラダ、ヨーグルト、キウイ、オレンジ、ウーロン茶、果汁100%オレンジジュース

15:30＜軽食＞

うどん（温）1杯、おにぎり1個、カスタードプリン、バナナ、果汁100%グレープジュース、水

【試合の前にエネルギーを補給】

軽食は試合の3時間前までに食べましょう。うどんは消化がいいので、試合目のエネルギー補給にぴったり

19:00＜キックオフ＞

＜ハーフタイム＞水やスポーツ飲料、ゼリー飲料などを各自補給

＜試合後＞果汁100%オレンジジュースやゼリー飲料、水などを各自補給

【翌日に疲れを残さないためにも、試合後はしっかり食べる】

栄養価の高いメニューを選びましょう。ただし、胃にもたれない脂肪をおさえて食事が理想的

22:00＜夕食（フリー）＞

独身の選手には、焼き魚定食やお寿司、焼肉（ヒレ、タン塩、レバー、ナムル、ビビンバ、冷麺）、豚しゃぶ、具だくさんのうどん定食などをすすめています

【正しい食習慣は子供のころから身につける】

プロとして活躍している選手の強さの秘訣は、厳しい自己管理によるもの。強い体をつくり、ベストコンディションを保つために、体づくりの基礎となる食事から気をつかっています。そして、正しい食生活をコツコツと続けることが重要。それができる選手はコンディションがよく、年間を通してケガも少ないと言われています。食習慣は、子供のころからの生活からつくられます。一度つくりあげた食習慣を変えるのはなかなか難しので、今のうちから、毎日の食事を大切にしましょう。