

令和6年度 ジュニアアスリートを『食』で応援 事業ミニセミナー



【意識が変われば身体は変わる】

- ・ 成長期に絶対欠かせない栄養素
 - ・ 食事のバランス
- ・ 食事ですり足りないものの補い方
- ・ 食事は楽しみながら食べる



スポーツ（生活）するうえで、運動、食事、睡眠 この三位一体のバランスは欠かせないもの

パフォーマンス向上、怪我をしない身体作りには自身が口にした食べ物からできる事

いつ、何を、どのように食べるのか？

試合期、トレーニング期のタイミングを逃さない為にも

実践、アウトプットの繰り返しを習慣にする

アスリートフードマイスター1級
野菜ソムリエ
アクティブスリープ指導士
熱中症アドバイザー
ボディマネジメントトレーナー

野村恭子 R6.6.27

より良い身体づくりのための食事バランス☆栄養素を上手に摂りいれて効果を高めよう！

バランスの良い食事とは？

五大栄養素がそろっている食事

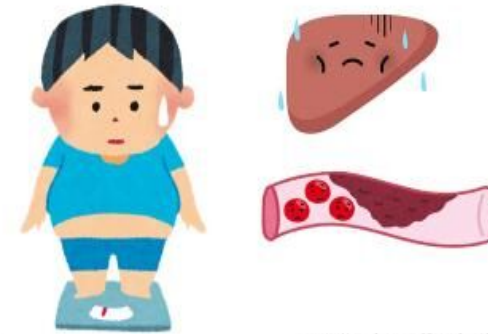


エネルギーを作るのは3大栄養素・・・



ただし、
ビタミン・ミネラルが先に待っていてこそその理論値

↓
燃烧できずに余ったら



特に、お腹が空くとい糖質メインで手軽に食べてしまいがちです
(麺、パン、ご飯、お菓子、果物など)
糖質を代謝するにはたんぱく質の代謝よりビタミンB群を多く使います。
適度な糖質量を食物繊維と一緒に組み合わせて摂ることが大切です。
食べるとしても、
麦ごはん、雑穀米、玄米、胚芽パン、玄米パン、ライ麦パン、うどんよりそばなどを選びましょう。

2021/6/30

アスリートフードマイスター2級 野村恭子

3

健康に必要な3要素



運動

健康を維持するために

睡眠

質



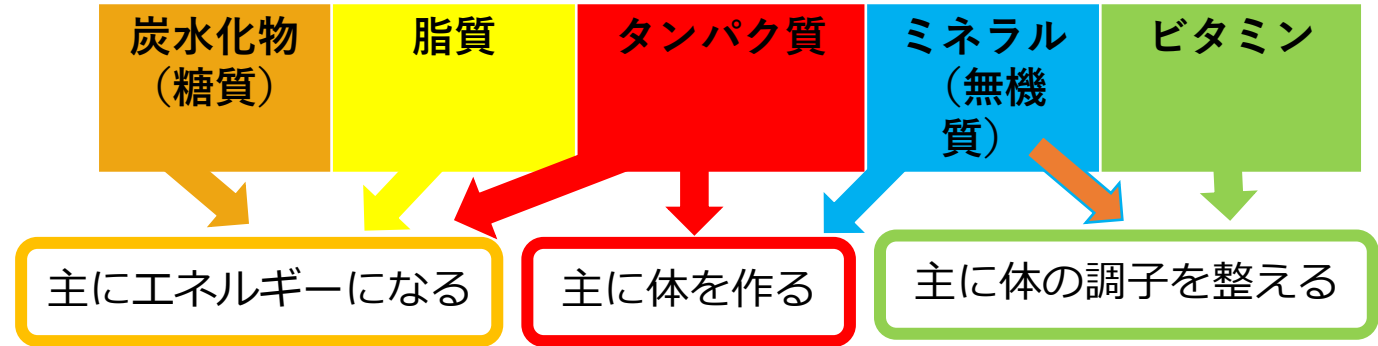
怪我しにくい身体
免疫力アップして負けない身体

食事

バランス



五大栄養素のはたらき



主食



主 菜



副 菜



糖質代謝に必要な栄養

糖質

頭と体の重要なエネルギー源
(集中力・瞬発力・持久力)



- ・ 3大栄養素の中で一番(速やか)にエネルギーになる
- ・ スポーツをする体にとって、糖質制限は(NG!!)
- ・ 吸収の早い糖質、遅い糖質がある
- ・ 代謝にはまずビタミンB1が必要

例) 1日の総kcal
3500kcalの人

3度の食事+
補食



并約5杯分

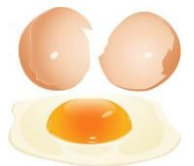
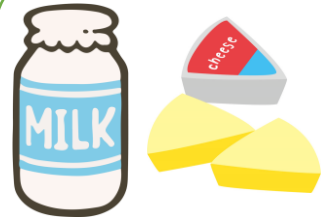
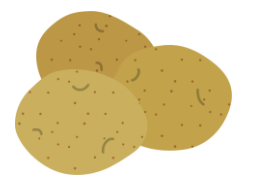


糖質

ビタミン
B1

ビタミン
B2

アリシン



脂質代謝に必要な栄養

脂質

ビタミン B2

アリシン

脂質

エネルギー源 (持久力)
体づくり (細胞膜、血液、ホルモン)

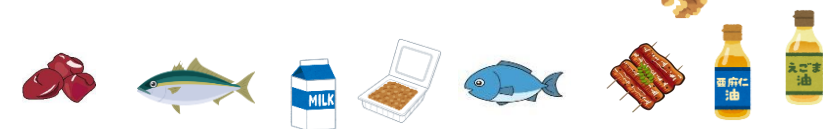


・人の体内で作れない必須脂肪酸は食品から適量摂る必要がある
肉食に偏らず、魚、豆類などからバランス良く摂る

・油の質がとても大切。 (見えない油酸化した油) に気をつける

・炎症を抑えるオメガ3脂肪酸を増やす

・代謝にはビタミンB2が必要



タンパク質代謝に必要な栄養

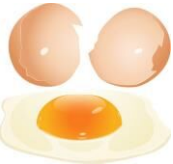
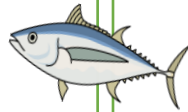
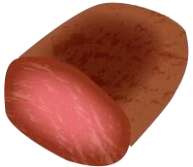
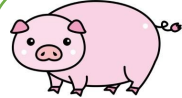
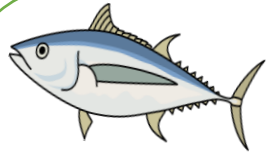
たんぱく質

タンパク質

ビタミン
B6

ビタミン
B2

アリシン



エネルギー
筋肉や骨を作り体の材料になる
(血液、内臓、皮膚、髪、神経伝達物質)



たんぱく質を作るアミノ酸20種のうち、9種は体内で作られない必須アミノ酸、11種は非必須アミノ酸

・動物性たんぱく質と、植物性たんぱく質を半々バランス良く摂る

・代謝にはビタミンB6が必要



魚を1日のどこかで。大豆製品を毎食。

成長期には必須！

体作りに欠かせないミネラル

【不足しがちなミネラル】

鉄

カルシウム

マグネシウム

1

2

ビタミンC

ビタミンC
ビタミンD

ビタミン

体のコンディションを保つ

3大栄養素が働くのに欠かせない

- ・水溶性ビタミン、脂溶性ビタミンがある
- ・特にビタミンB群、ビタミンCは水溶性ビタミンなので毎食こまめにとりましょう

ミネラル

体のコンディションを保つ

3大栄養素が働くのに欠かせない

- ・骨や歯、ヘモグロビンの構成成分一定量しか吸収できないので、こまめに摂取する必要がある



脂溶性ビタミンの栄養素と食品

油と一緒に摂取することで吸収力がアップする

栄養素	食品一例
ビタミンA	人参、モロヘイヤ、カボチャ、ほうれん草、豆苗、春菊、うなぎ、アンコウの肝、銀鱈、ホタルイカ、レバー
ビタミンD	干し椎茸、きくらげ、キノコ類、イワシ、サケ、サバ、しらす干し、サンマ、ブリ、カレイ、レバー、チーズ、卵黄
ビタミンK	納豆、ブロッコリー、小松菜、キャベツ、ほうれん草、モロヘイヤ、ニラ
ビタミンE	モロヘイヤ、カボチャ、赤ピーマン、アーモンド、松の実、落花生、ヒマワリの種、うなぎ、トウモロコシ、ツナ缶、すじこ

水溶性ビタミンの栄養素と食品

加熱しすぎ、水にさらしすぎに注意！！

栄養素	食品一例
ビタミンB1	玄米、豆類、緑黄色野菜、豚肉、大豆、鰻、たらこ、昆布、きなこ、焼きのり、
ビタミンB2	豚牛鶏のレバー、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト、卵、焼きのり、干し椎茸、唐辛子
ビタミンB6	鶏むね肉、マグロ、カツオ、ゴマ、抹茶、ニンニク、パプリカ、カイワレ、唐辛子、バジル
ビタミンB12	しじみ、あさり、貝類、レバー、アンコウの肝、いわし、たらこ、牛肉小腸、さんま、サバ水煮缶
ビタミンC	赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、芽キャベツ、レモン、ゴーヤ、柿、キウイフルーツ、イチゴ、アセロラ、柑橘類、ブロッコリー、

参考資料 : **必要な栄養素**

ビタミン B1	豚ヒレ、豚もも、うなぎ、レバー、玄米、小麦胚芽、枝豆、そば
ビタミン B2	レバー、イワシ、ブリ、牛乳、納豆、卵
ビタミン B6	肉、魚、ツナ、バナナ、パプリカ、さつまいも、アボカド
ビタミンA	うなぎ、レバー、卵、緑黄色野菜
ビタミンC	ブロッコリー、ピーマン、パプリカ、キャベツ、キウイ、柿、いちごなど
ビタミンE	かぼちゃ、アーモンド、ピーナッツ、ごま
ビタミンk	ブロッコリー、小松菜、納豆、のり、わかめ
カルシウム	乳製品、小魚、豆腐、納豆、水菜、小松菜、大根葉
マグネシウム	大豆、海藻、魚介類、ナッツ、バナナ
鉄	赤身の肉、魚、あさり、小松菜、ほうれん草、大豆製品、
DHA/EPA	青魚 (ビタミンD)
クエン酸	酢、柑橘類、梅干し、キムチ


たんぱく質の必分量は

体重 $k \text{ g} \times 2 () \text{ g}$

たんぱく質量の目安

(小学生)約30~50g

成人男性1日/60g 女性1日/50g

食材 g	たんぱく質 (g)	栄養素
 肉100g	20g 程度 肉50g ⇒ p 10g	牛・・・鉄、亜鉛 豚・・・ビタミンB1 鶏・・・イミダゾールペプチド
 魚100g	20g 程度 魚50g ⇒ p 10g	ビタミンD 青魚・・・EPA,DHA
納豆 1P(45g) 	6.7g 	ビタミンK ビタミンB2
 卵1個(50g)	6g	ビタミンB2
牛乳  (200ml)	6.6g	カルシウム ビタミンB2
 ごはん(100g)	2.5g 500g ⇒ P 12.5g	炭水化物 食物繊維

バランスのとれた食事が必要なワケ

果物

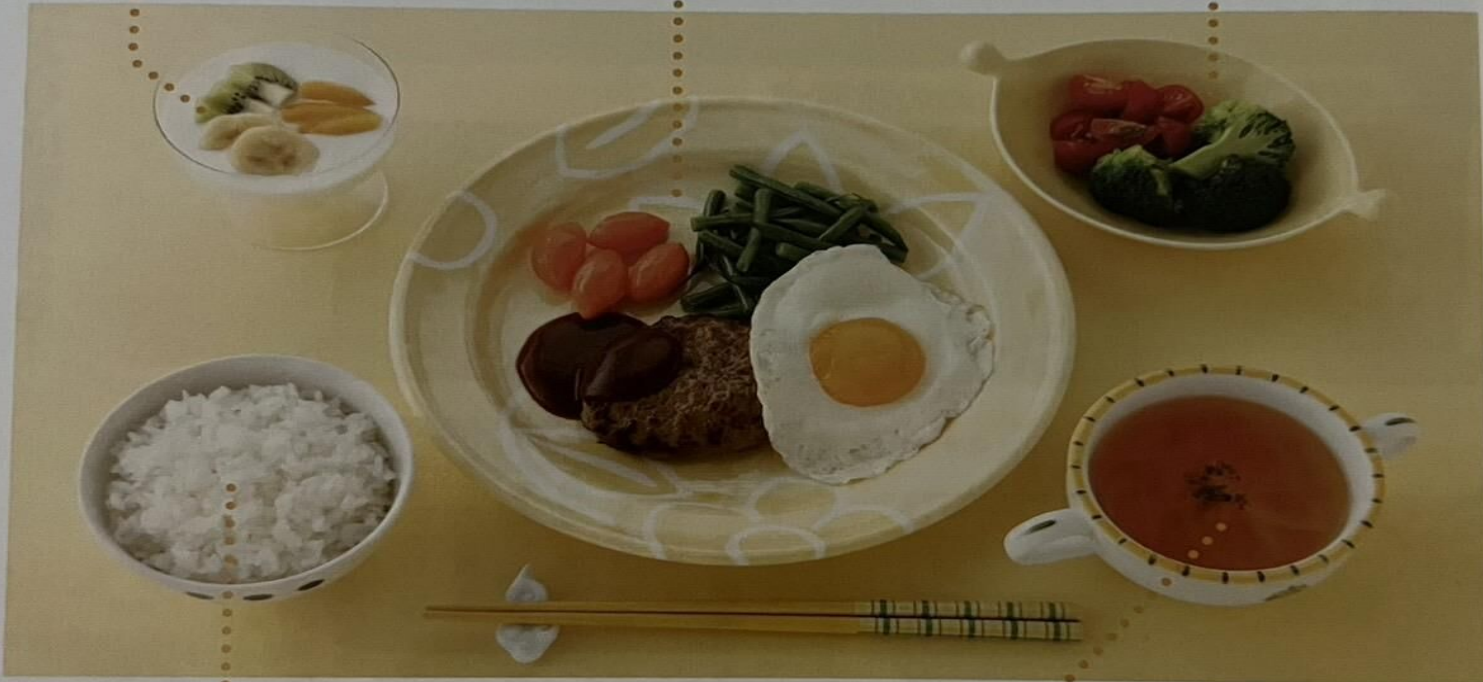
不足しがちなビタミン類や食物繊維を豊富に含む旬のものなど、いろいろな種類をとり合わせる。ヨーグルトをかけるのもおすすめ。

主菜

筋肉や骨の材料となり、成長期の子どもに不可欠。肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が豊富なおかず。

副菜

免疫力を高め、肥満や病気の予防に欠かせない野菜やキノコ、海藻、イモのおかず。できるだけ多くの種類をそろえましょう。



主食

日々の活動を支えるエネルギー源。不足すると疲れやすくなる脳のための大切な栄養素。ごはん、パン、麺類などの炭水化物が中心の食品。

汁物

体調維持に欠かせないビタミンやミネラル、水分の供給源。野菜、キノコ、海藻、イモなどで具だくさんにしたみそ汁やスープ。

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

生の野菜ととも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

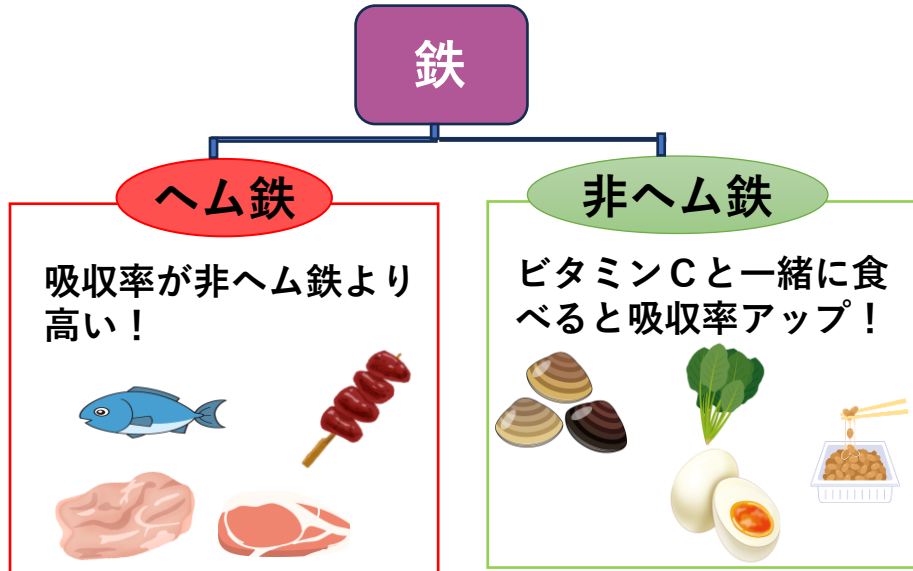
補給をおろそかにすると命に関わります。こまめに飲む習慣をつけましょう



貧血を予防するには？

➤貧血予防の食事に力を入れることが重要

鉄 目標量11mg/日



ヘム鉄

- ・かつお100g → 1.9mg
- ・牛かたロース赤身100g → 2.4mg
- ・豚レバー100g → 13mg

非ヘム鉄

- ・小松菜80g → 2.2mg (ほうれん草100g → 2.0mg)
- ・納豆100g → 3.3mg
- ・卵 100g → 1.5mg
- ・あさり100g → 3.8mg

※タンパク質をとりましょう！

動物性のタンパク質は鉄の吸収を助ける！
赤血球やヘモグロビンの材料にも大切な栄養素！
不足しないように！

※吸収を高めよう



葉酸・ビタミンB12は赤血球の生成に必要です！

気をつけよう！

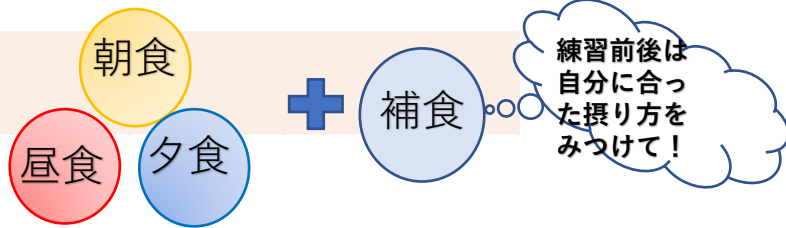


タンニン

15歳～18歳 男性
鉄の摂取基準9.5mg (mg/日)
厚生労働省

6歳～7歳 男女6.5/日
8歳～9歳 男女8.0～8.5/日
10歳～12歳 男10～11.5/日
女10～14/日

補食の大切さを知ろう!!



3食バランスよく食べることが基本

① 朝昼晩3食を摂取した上で更なる強い身体づくりの為に食事の一つ。

② 補食目的

1. 食事で不足しがちな栄養素をカバーする
2. 練習前のエネルギー補給
3. 練習後の疲労回復の手助け
4. 集中力を高める

★ポイント練習前→糖質

練習後→糖質+たんぱく質

③ 消化、吸収を考慮

● 補食を取り入れるときの注意点

おなか一杯にならないように

いつ、何を、どのように食べたら良いのか?

運動する前の食事の摂り方

1. 開始2~3時間前 ... バランスの良い食事(学校給食、お弁当、学食)
2. 開始1~1.5時間前 ... 菓子パン1個(油っぽいパンNG)、おにぎり1~2個
3. 開始30分~1時間 ... 黒糖、飴、ゼリー



※運動中の水分はスポーツドリンク



アスリートの水分補給

運動(試合)1時間~30分前までに
500ml イオン飲料(アイソトニック飲料)
運動中(試合中)
15分毎に100~200ml
補給
運動中はハイポトニック飲料(OS1)で体内への吸収を高めます

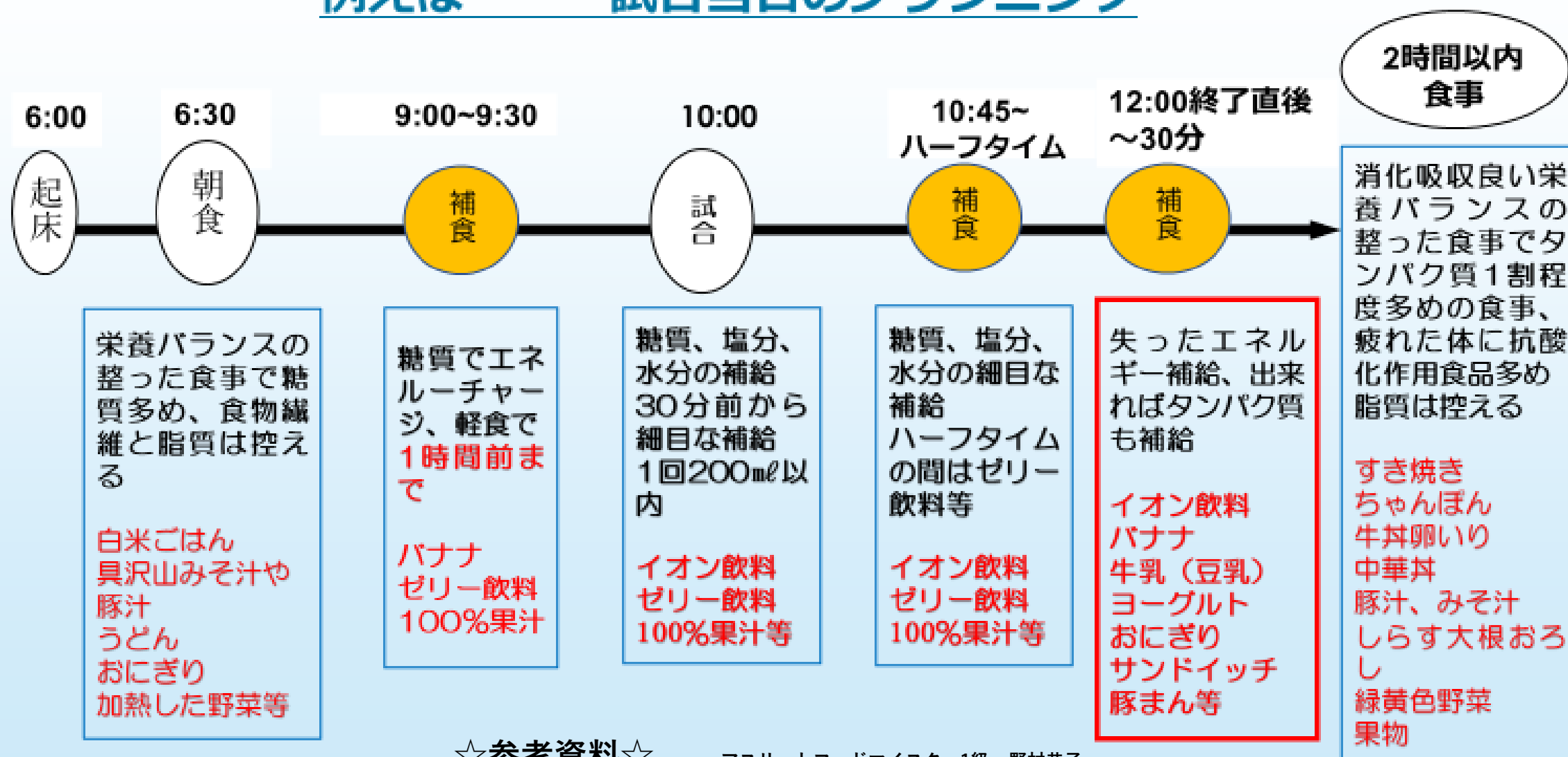
スポーツドリンクの作りかた



水1ℓ
砂糖30~60g
塩2g
レモン(好み)

アスリートのパフォーマンスを最大化するための最適なプログラム

例えば・・・試合当日のプランニング



☆参考資料☆

アスリートフードマイスター1級 野村恭子



鮭おにぎり1個 バナナ1本 豆乳200ml

糖質67g : たんぱく質13g



エネルギー補給タイプ

糖質55g : たんぱく質15g



糖質59g : たんぱく質19g



あんぱん1個 オイコスヨーグルト

糖質67g : たんぱく質17g



いなり小3個 バナナ1本 ゆで卵1個

糖質62g : たんぱく質16g



糖質57g : たんぱく質16g

焼き鳥1本



カステラ2切

糖質70g : たんぱく質22g



サンドイッチ オレンジジュース200ml

糖質45g : たんぱく質26g

糖質3 : たんぱく質1
食品の組み合わせの
参考に!

