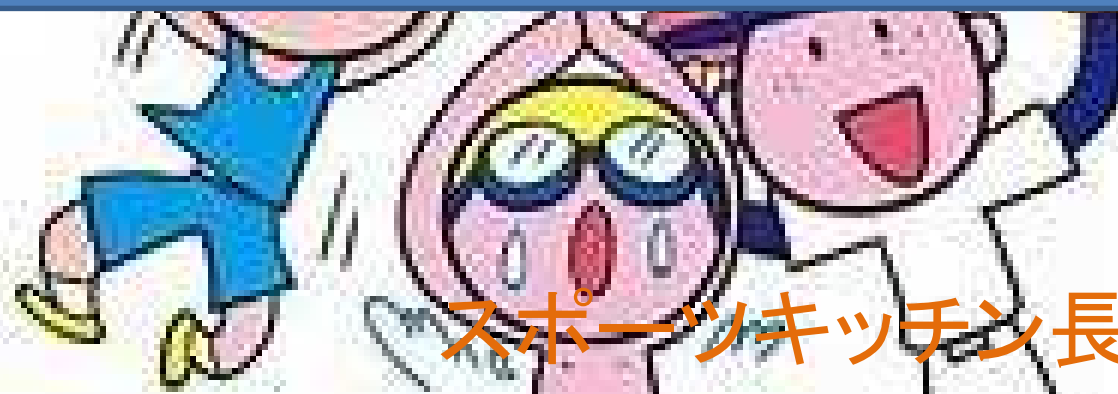




今が大切！

ジュニアアスリートの食事と栄養学



スポーツキッチン長岡

管理栄養士 山岸 美恵子

ジュニア期(小・中学生)の特徴

身長が大幅に伸びて成長する時期

成長のための食事を考えることが第一！

ジュニアスポーツ選手に必要なエネルギー量は？

身体を維持するエネルギー(基礎代謝＋日常生活)

＋

成長に必要なエネルギー

＋

トレーニングに必要なエネルギー

***ひとりひとりが違ってきます！**

体重測定で、エネルギー
が足りているかを
チェックしよう！

高校生アスリートの特徴

まだまだ成長期。しかし、持久力・体格・筋力がしっかりしてくる時期で、**運動量に見合った食事が大切！**

高校生アスリートに必要なエネルギー量は？

身体を維持するエネルギー（基礎代謝＋日常生活）

＋

成長に必要なエネルギー

＋

トレーニングに必要なエネルギー

体重測定で、エネルギーが足りているかをチェックしよう！

***ひとりひとりが違ってきます！**

基礎代謝量について



- 基礎代謝量とは・・・

人が生きていくうえで、**必要最小限のエネルギー消費量**。ひとりひとり量が異なる。

- 基礎代謝量に影響する主な要因

- ① **性** 男性は女性に比べて大きい
- ② **年齢** 成人までは加齢とともに大きくなる
- ③ **筋肉量** **筋肉量の多い人は大きい**

- 基礎代謝量が多い人は・・・

たくさん食べても太りにくい。

活動のためのエネルギーがみなぎっている。



アスリートの栄養と食事の 基本的な考え方

- 基本は、好き嫌いなくバランスよく食べること
ただし...

アスリートの場合は、1日の必要な栄養素を摂取するためには、それだけでは難しい場合がある。

- 理由**
- ①必要量が多すぎて、食べられる量には限界がある。
 - ②運動中は、効率よく消化・吸収ができない。
 - ③運動時間が長くなると消化・吸収を効率よく行う時間が短くなる。

アスリートが食べきれない時に優先して摂りたい栄養素は？

- エネルギー源となる栄養素

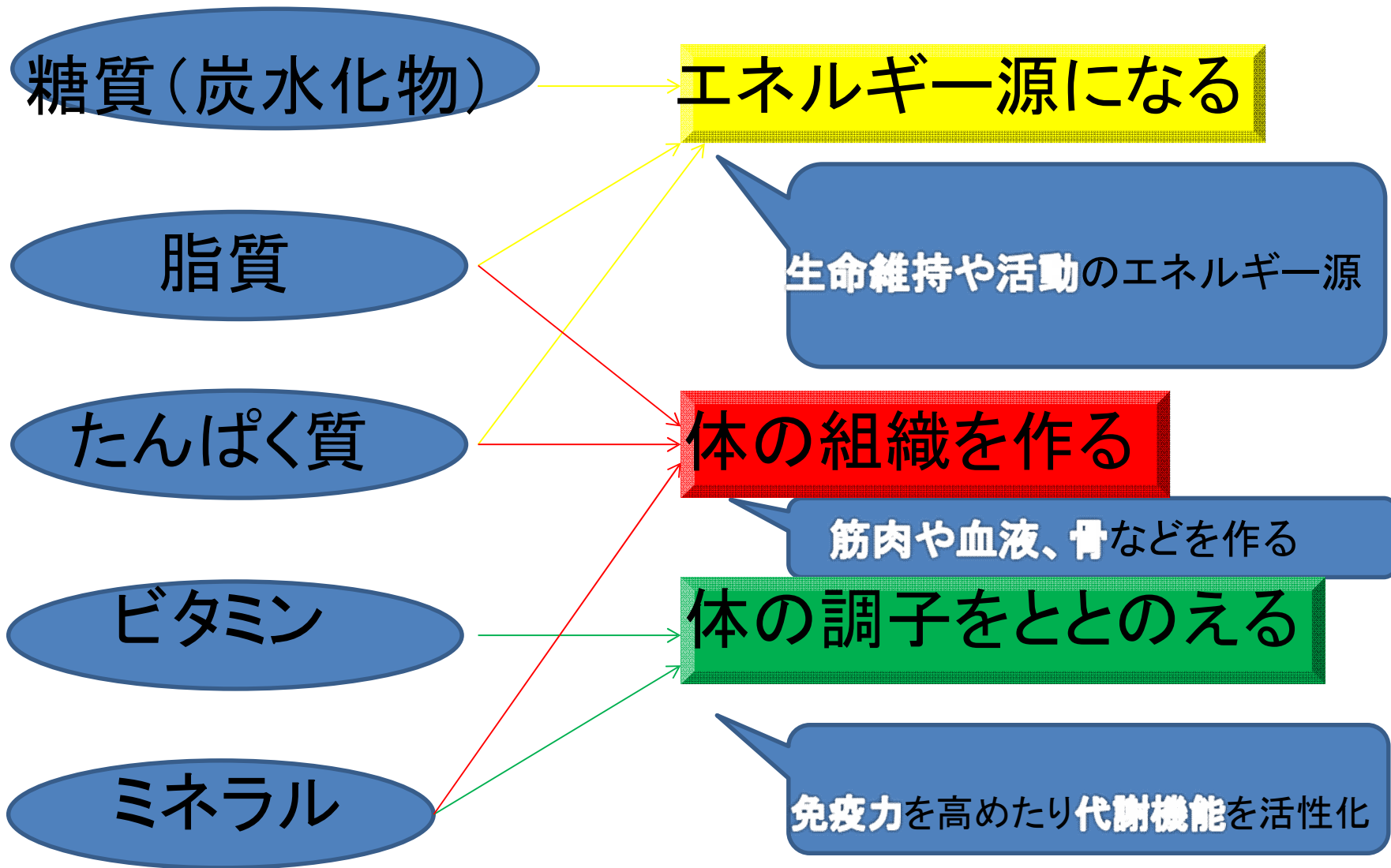
糖質 ・ 脂質 ・ たんぱく質

そして...

- ・まだ胃に余裕がある場合は、ビタミン・ミネラルを食品として摂る。無理なら嵩が少ないサプリメントを活用する。

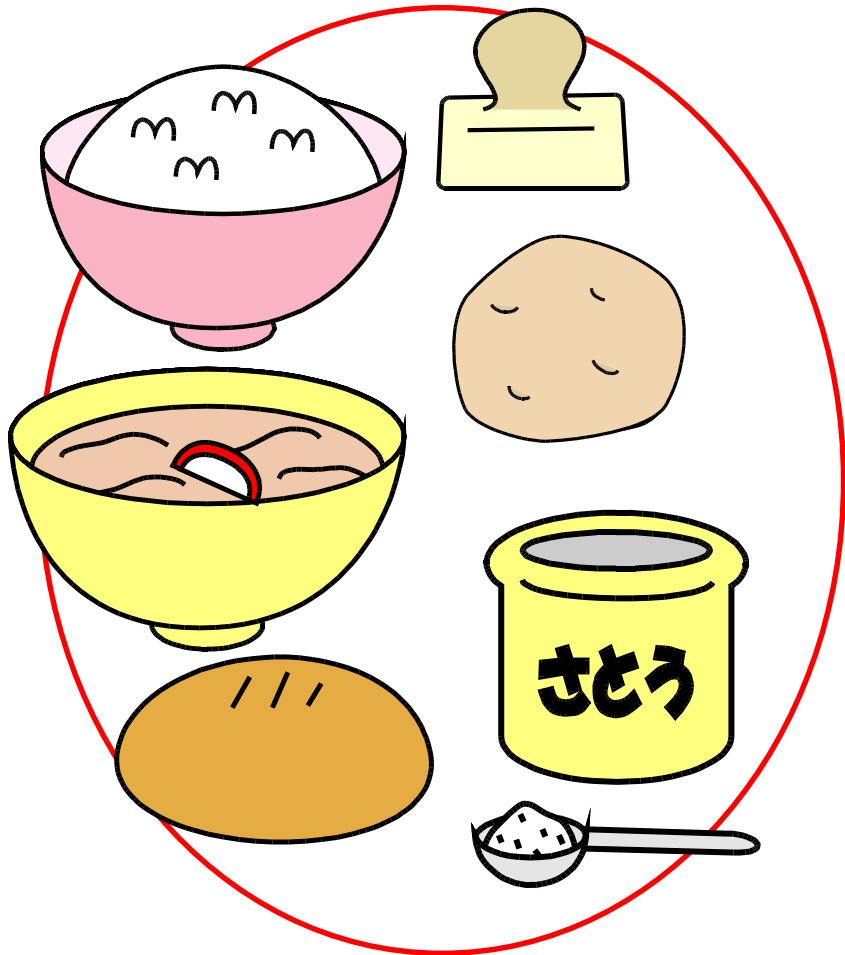
注意 成長期である中学生(一部高校生)までは、きちんと食事から栄養を摂取する。(食事だけで補えないほどの運動量にしない。)

からだを構成する栄養素の役割

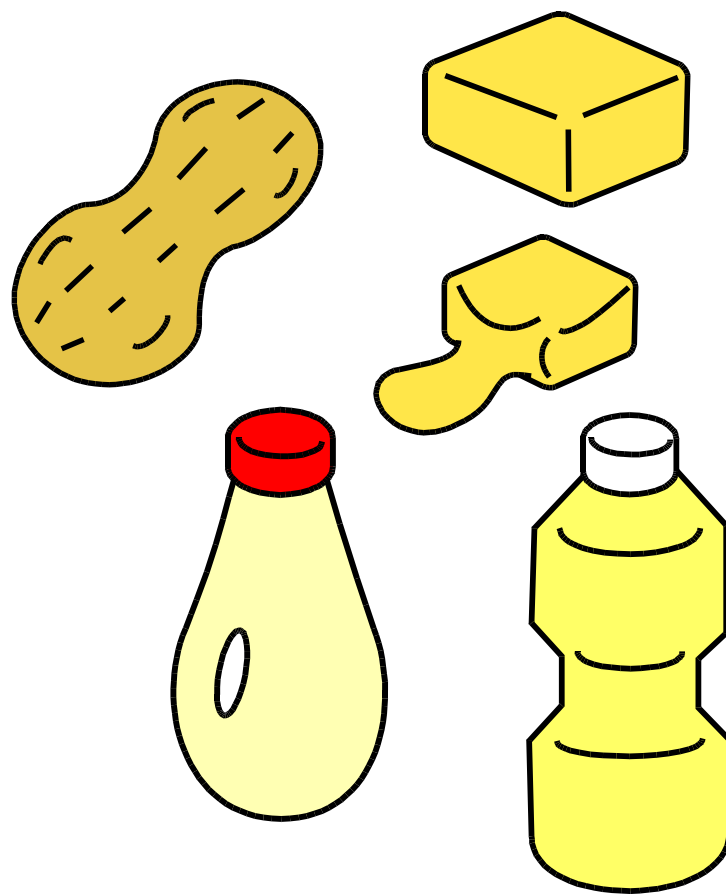


エネルギー源になる食品

糖質を多く含む食品

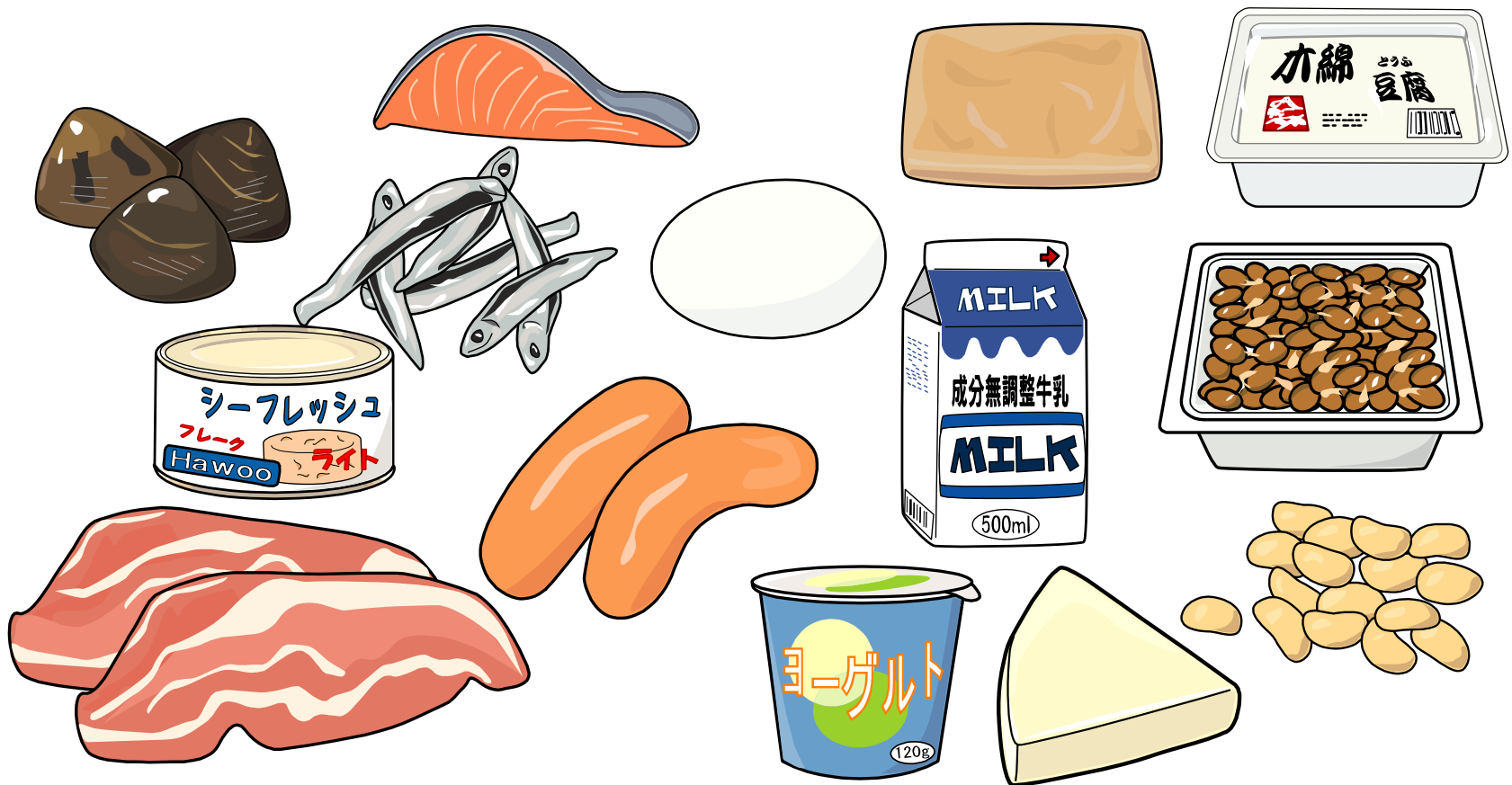


脂質を多く含む食品



体の組織を作る食品

動物性食品（肉・魚・卵・牛乳など）や大豆食品

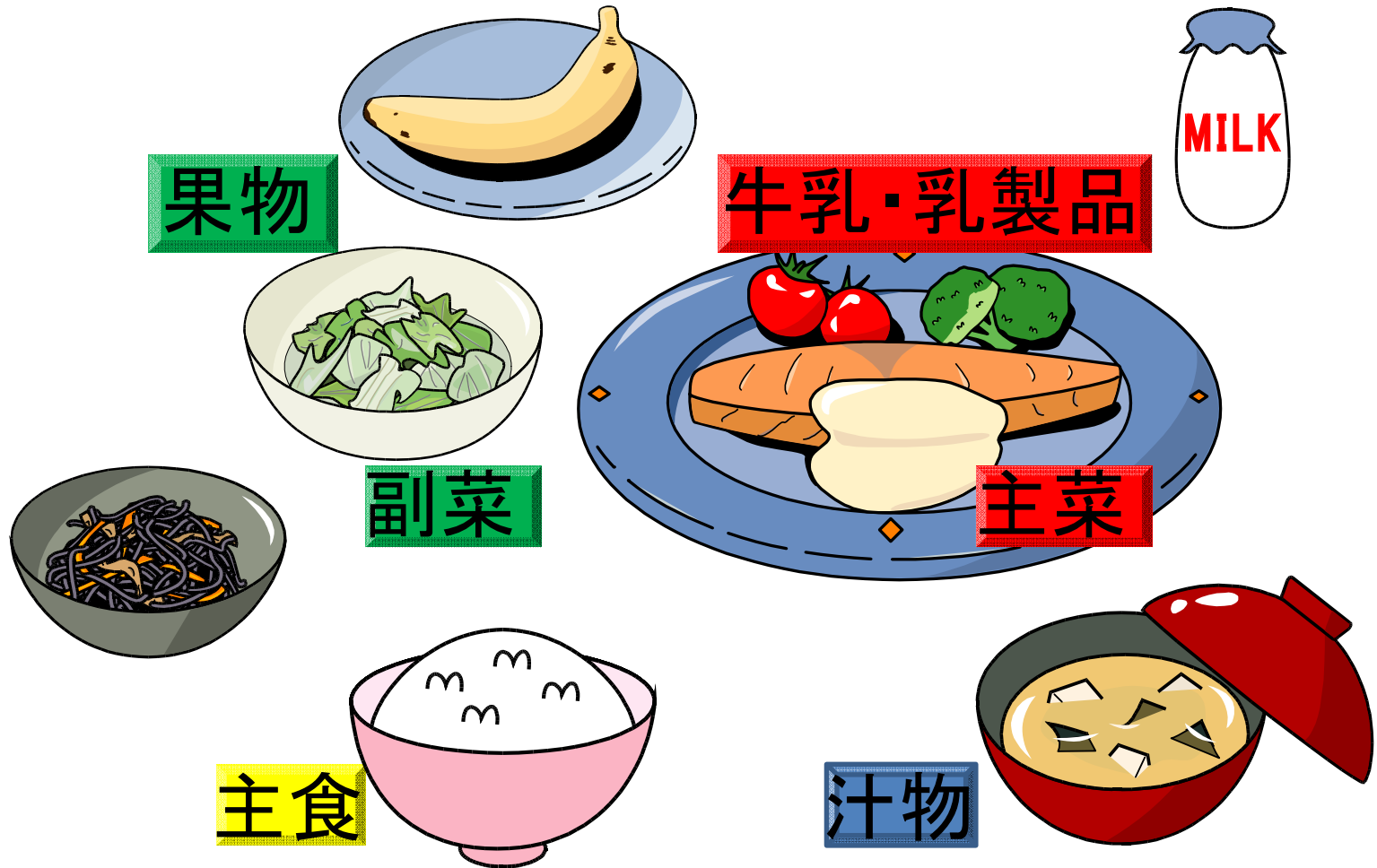


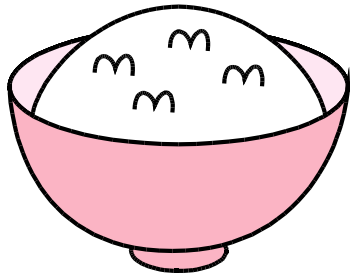
体の調子をととのえる食品

野菜や果物、海藻類



毎食の献立のポイント





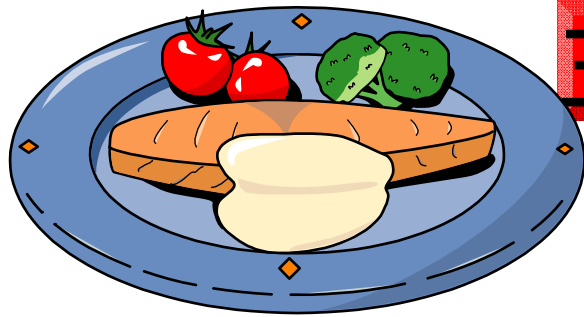
主食の摂り方

- 『ご飯』『めん』『パン』には、糖質が多く含まれ、**脳や筋肉**を動かすための重要なエネルギー源！

体内には、**わずかしか蓄えられない**ので、毎食しっかり食べることが必要！

毎食必ず、ご飯なら茶碗で**1～2杯**は食べましょう！

スポーツ選手は、消費エネルギーに見合った主食量を摂る必要があります。



主菜の摂り方

- 『肉』『魚』『卵』『大豆・大豆製品』『牛乳・乳製品』などを使った、**体をつくるたんぱく源の宝庫。**

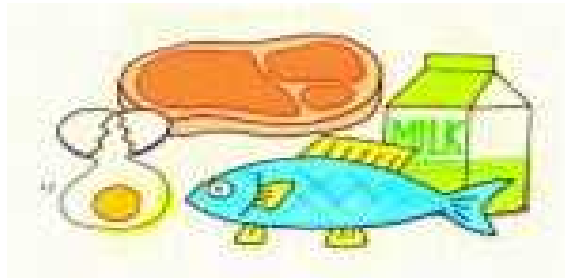
スポーツ選手は、これらを、朝・昼・夕食にそれぞれ**2～3種類以上**食べ、1日で**5種類全部**を食べるようにしましょう！

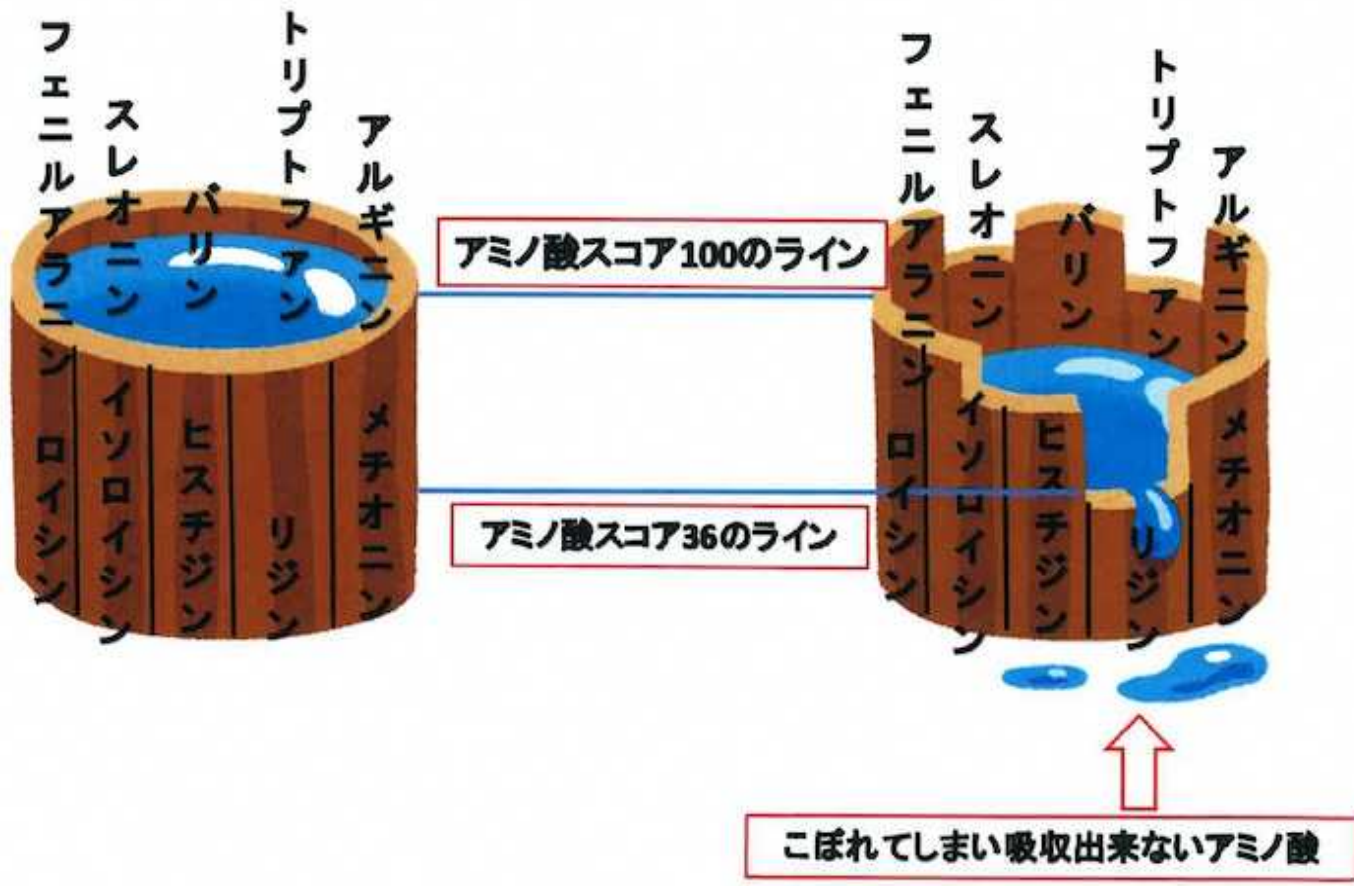
アミノ酸スコア

- ・食品中に含まれている必須アミノ酸が同時かつ、よいバランスで含まれているかの指標

アミノ酸スコアが100に近いほど、必須アミノ酸のバランスが良い。= 良質なたんぱく質

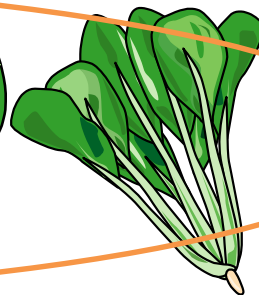
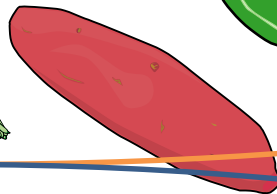
動物性たんぱく質は、ほとんどが100！



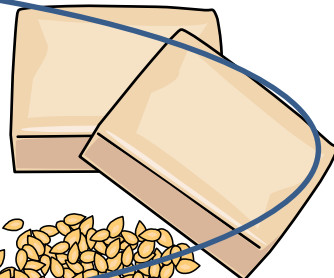
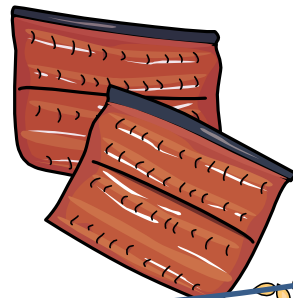
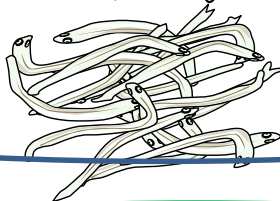
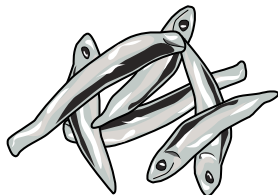
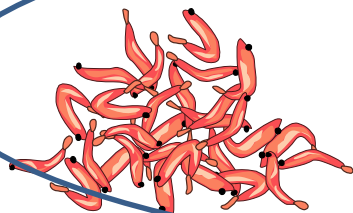


成長期に意識して摂りたい食品

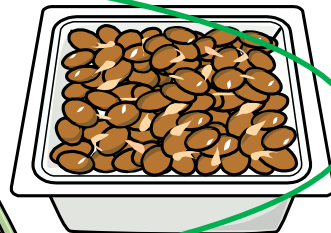
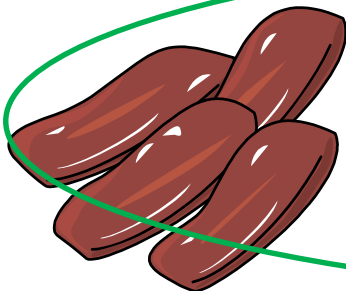
• ビタミンC



• カルシウム



• 鉄



試合前日・当日の食事

- 糖質中心の食事

エネルギー源を体内に最大限に蓄えます。

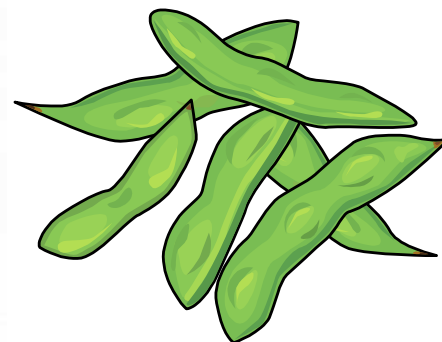
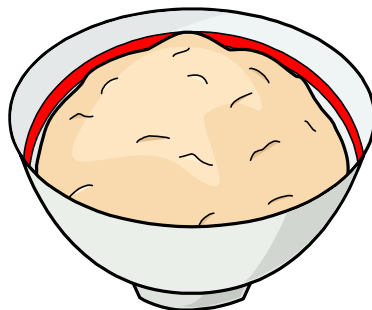
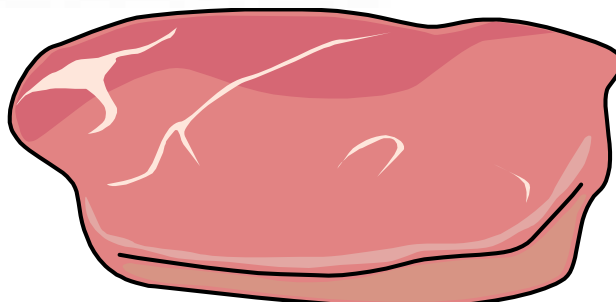
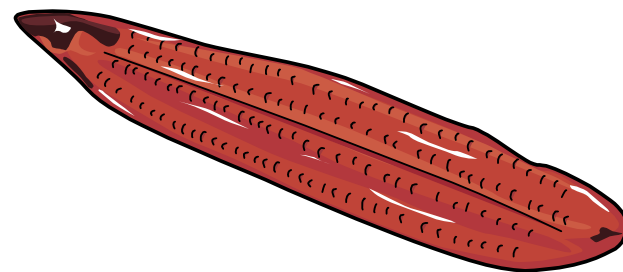
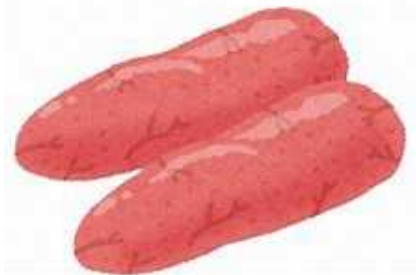
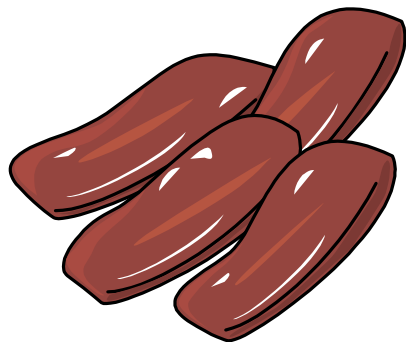
- ビタミンB1の確保

蓄えた糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンです。

- 消化の良い食品の選択

内臓の負担を減らすため、脂質や食物繊維の多い食品は食べないようにします。

ビタミンB1を多く含む食品



試合後の食事(普段の練習後も)

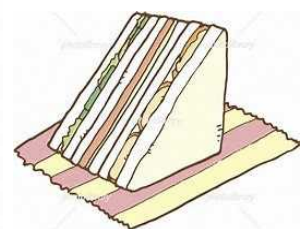
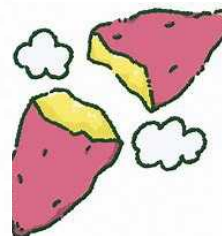
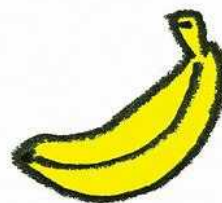
- できるだけ早く(30分～2時間以内)食事を摂る

筋グリコーゲン(運動に必要なエネルギー源)は、この時間に食事することで、回復を早めることができます。

糖質(黄色の食品) + **たんぱく質(赤色の食品)**

この組み合わせが疲労した筋肉の修復・回復を早めます。

早く食事がとれない場合は、**補食**を利用して回復を早めます。



補食の必要性

- 3度の食事で補いきれない栄養を補給することが補食の目的です。

練習前・後の適切なタイミングで補食を摂ることが、パフォーマンス・疲労回復の向上につながります。

エネルギー補給・たんぱく質補給・ビタミン補給

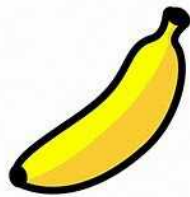
それぞれの目的に合った食品を選んで補給します。

目的に合った補食

エネルギー補給

たんぱく質補給

ビタミン補給



水分補給

スポーツ選手にとっての水分補給の一番重要な役割は、『**体温調節をする**』ことです。

水分は、汗の重要な成分。汗をかくことで運動で上昇した体温を下げることができ、運動能力を維持することができる。

脱水症・熱中症予防もでき、**コンディショニング・パフォーマンス低下予防**に欠かせない。

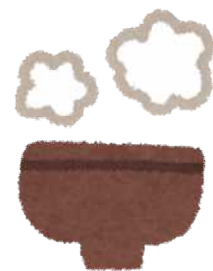
練習前 コップ1杯

練習中 15～30分おきにコップ1杯

練習後 水分と合わせてたんぱく質・糖質を！



朝食



🍪 風食 🍪





夕食





ご清聴ありがとうございました。