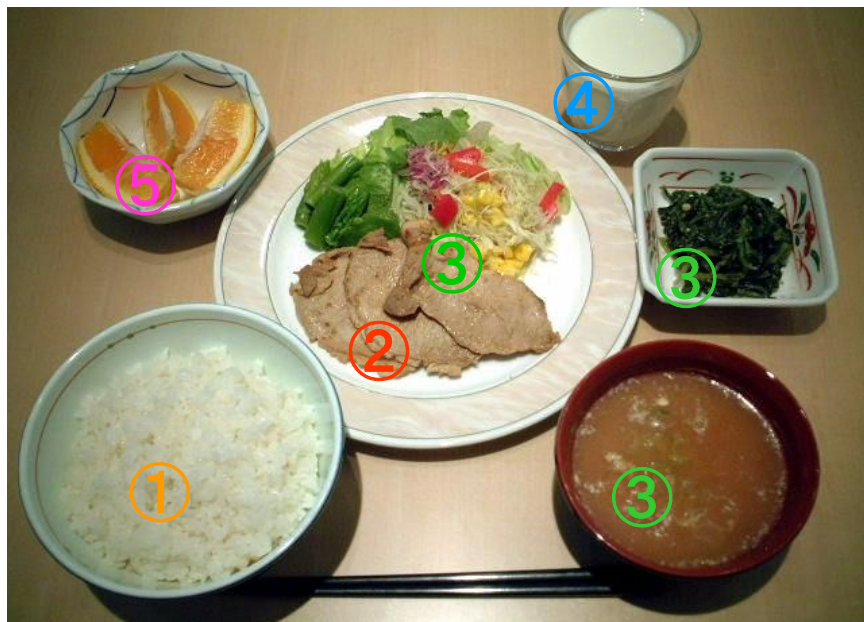


ジュニア選手の食事の基本

運動量に見合うエネルギーと各栄養素をきちんと取ることは、選手として取り組む最も基本的なことからひとつです。ベストコンディションで練習や試合に臨むために、日ごろから栄養バランスの良い食事にするよう努力しましょう。ポイントは下の写真のように、主食、主菜、副菜、牛乳/乳製品、果物の5つをできるだけそろえた食事にする。このような「スポーツ選手の食事の基本形」に近づけるようにすれば、コンディションも良くなります。今よりもワンランクアップの食事を目指し、足りないものをプラスしてみましょう。



①主食 ②主菜 ③副菜 ④牛乳 ⑤果物

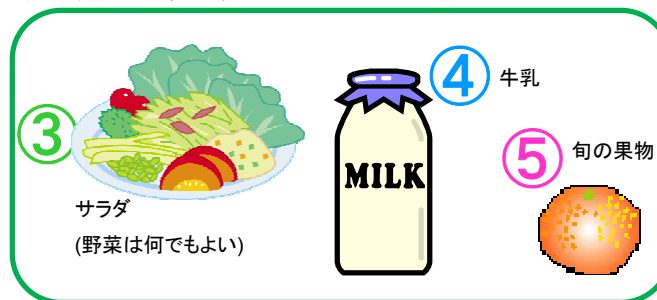
- ... ごはん・パン・めん・パスタなど
- ... 肉・魚・卵・豆腐の**おかず**をたっぷりと
- ... **野菜**・海草・きのこの料理。毎食2品とろう
(汁物も具たくさんに)
- ... ヨーグルトでもOK
- ... 季節のフルーツを毎日必ず食べよう

食事の具体的な改善例

あなたの食事をチェックし、左の写真のように①～⑤が揃っていない場合、たりないものをプラスしましょう。手軽にプラスできるものを利用して、基本形に近づけるよう工夫してみましょう。



そこで、以下の食品や料理をプラスすれば基本形に近づき、**バランスアップ**ができる!



熱中症予防のための水分補給

夏の練習を元気に乗り切るために、また夏ばてをしないためにも、水分補給はとても大切です。運動量に見合う食事をきちんととることと同じように、上手な水分補給をすることも選手として取り組むべき基本的なことです。もし熱中症になってしまうと、せっかくの練習も台無しになってしまいます。日ごろからこまめに水分補給をする習慣をつけておきましょう。

①体重をはかりましょう

自分にちょうどよい水分の量を知るために、練習の前後で体重をはかる習慣をつけましょう。もし体重が2%以上減っていたら、水分補給が足らなかったということになります。

【例】練習前の体重が40kgの選手が、練習後に39.2kg以下になっていたら、水分不足です！



②服装や体調にも注意

【服装】体温の出入りには、衣服も関係します。軽装にします。また外の練習や試合では直射日光があたるので、必ず帽子をかぶりましょう。

【体調】急に暑くなったときは、からだ暑さになれていないので、体調をくずしやすいです。暑さになれるまでは軽めの練習にし、練習時間も短めにしましょう。また休みを入れながら練習するようにしましょう。体調が悪いと、熱中症になりやすいです。疲れているときは無理をしないで休みましょう。



③上手な水分補給のめやす

★どのくらいの量を飲めばよい？

【運動前】

気温が28℃までのとき⇒250ml

気温が28℃以上のとき⇒500ml

【運動中】

気温が28℃までのとき⇒1時間に500ml

気温が28℃以上のとき⇒1時間に1,000ml

※ポイント※

1) この量を2～5回にわけてとりましょう。

ガブ飲みはしないこと！

2) のどがかわく前に水分をとりましょう。



★ドリンクの温度

⇒5～15℃くらいに冷えたものがちょうどよい

★ドリンクの中身

⇒3～6%の糖分と0.1～0.2%程度の塩分を含んでいるものが、おすすめです。

※市販のスポーツドリンクは、ほぼこのような内容になっています。上手に利用しましょう！

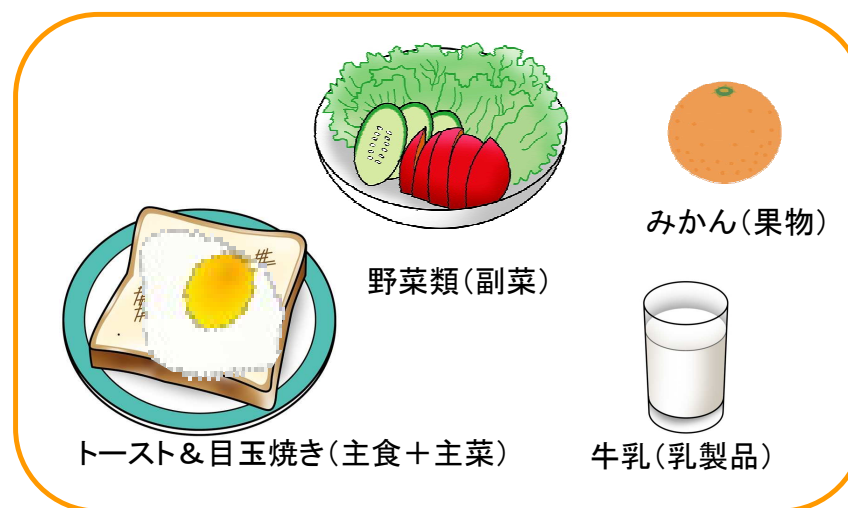
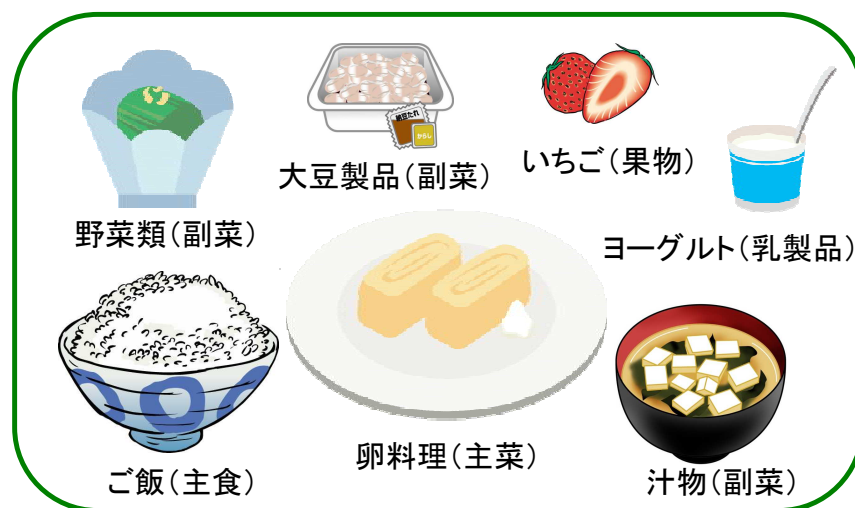
朝食は1日の始まりのウォーミングアップ！！

朝食には起きたてのからだを動かすためのエンジンの役割があります。

時間がないから、食欲がないからといって朝食を食べずに出かけている人はいませんか？

朝食を食べないと脳のエネルギーである血糖値が上がらず、脳にエネルギーが行き届かないだけでなく、体温も上がらず、からだも十分に目覚めません。しっかりと朝食を食べ、頭やからだにエンジンをかけて1日をスタートさせましょう。

手軽に食べられるおすすめの朝食例（ご飯編・パン編）



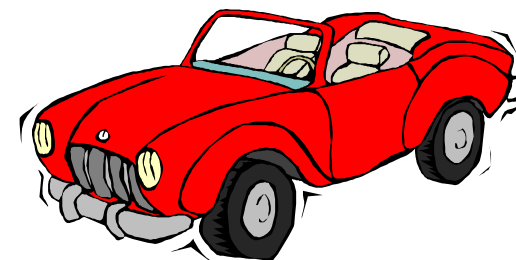
「ジュニア選手の食事の基本」を意識して食べましょう(Vol.1参照)

給食は全部食べていますか？

(財)日本陸上競技連盟の調査で陸上をやっている小学生の21%が学校での昼食を残していることがわかりました。給食はみなさんの成長のために必要な1日の栄養素の3分の1がとれるように考えられて作られているものです。残さずしっかり食べましょう。

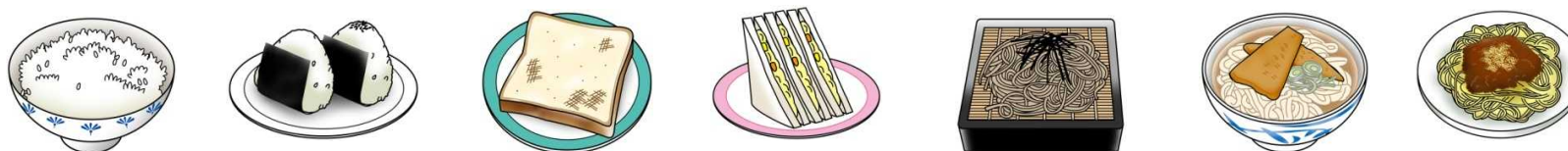
日本陸上競技連盟 食育プロジェクト
管理栄養士 大畑好美, 田口素子, 長坂聡子

身体を動かすガソリンの役割！ ～主食～



主食は運動や勉強をするときのエネルギー源、いわばガソリンの役割を果たします。
主食のとり方が勝負を分ける！といっても過言ではありません。毎食の食事ですっかりと食べるように心がけましょう。

□主食とは・・・ご飯やパン、めん類などで糖質の多い食品



□持久系種目は特に注目！

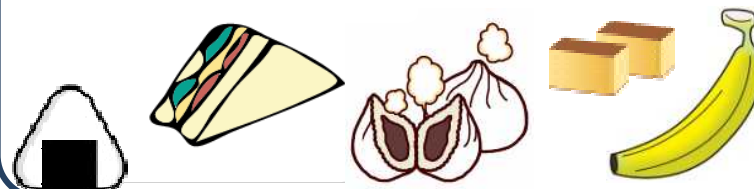


主食に多く含まれてる糖質は体内でグリコーゲンという形で筋肉や肝臓にたくわえられています。筋肉に蓄えられているグリコーゲンは筋肉を動かす、肝臓にたくわえられているグリコーゲンは脳を動かすエネルギー源となります。筋肉を動かすエネルギー源がなくなってしまうと疲労困憊して運動が続けられなくなってしまう、脳を動かすエネルギー源がなくなってしまうと思考能力が低下し、集中力、注意力が散漫になります。このような状態でトレーニングを続けると、時には判断力が鈍ることにより、けがをしやすくなります。長時間筋肉を動かし続ける必要がある持久系種目の選手はご飯やパン、めん類を朝食・昼食・夕食はもちろん、部活前などにも意識をしてとるようにしましょう。

□補食におすすめ！ *補食については次号で詳しく紹介します

糖質はエネルギー源になるため、食事と食事の間の補食にもお勧めです。おにぎりやサンドイッチ、肉まん類やカステラ、バナナなどを積極的にとりましょう。

エネルギー補給に

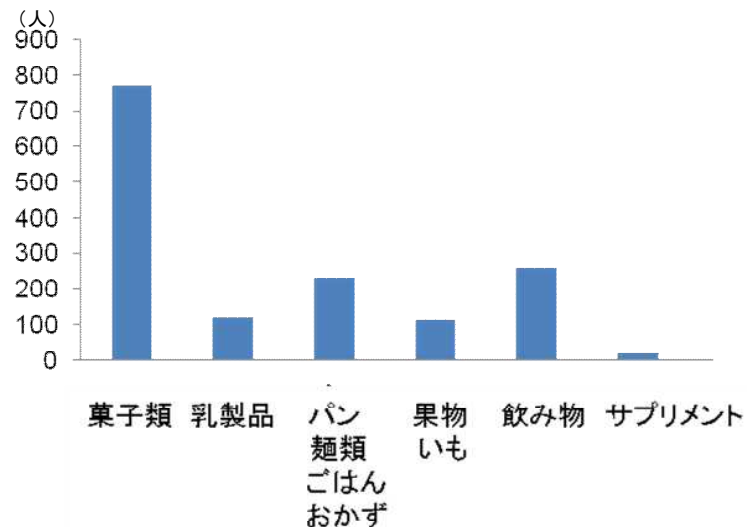


補食も食事の一部です！！

スポーツ選手は運動量に見合う分の食事量が必要になります。また、小学生の高学年から中学生にかけてからだが大きく成長し、その分のエネルギーも必要となります。そのため、朝食、昼食、夕食だけでは必要な栄養素を補いきれない可能性があります。そこで、間食(補食)をとり、3食の食事ではとりきれなかったエネルギーや栄養素を補いましょう。補食も食事の一部として大切な役割を果たしているのです。

□どんな補食を食べている？

(財)日本陸上競技連盟では、全国大会出場選手にどのような補食を食べているのかアンケート調査を行いました。

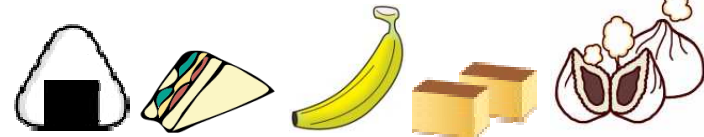


その結果、圧倒的に菓子類が多いということがわかりました。菓子類はエネルギーは高いのですが、成長やスポーツに必要な不可欠なビタミンやミネラルがあまり含まれていません。右に示したように目的に合わせて補食を選びましょう。

□おすすめの補食！

エネルギー源として

おにぎりやサンドイッチ、バナナなど



からだづくりのため

牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など



体調をととのえるため

果物や100%オレンジ・グレープフルーツジュース

