



平成 28 年 9 月 5 日
狭山市立中央中学校
栄養教諭 市村和美

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年はオリンピック・パラリンピックの開催年ということもあり、いつも以上にスポーツが注目を浴びています。学校行事でも今月は体育祭がありますね。今回はスポーツ栄養についてです。

★食事はトレーニングの一環です！



スポーツ選手は、毎日身体を鍛えたり練習をしたりとトレーニングを欠かしません。そのトレーニングの1つとして食事も組み込まれています。激しいトレーニングに耐えられる身体づくりと体力維持、そして試合本番で力を発揮するために、必要な栄養を毎食しっかりとっています。選手によっては、専属の管理栄養士が食事管理を行っているくらい、スポーツと食事は深く結びついているのです。

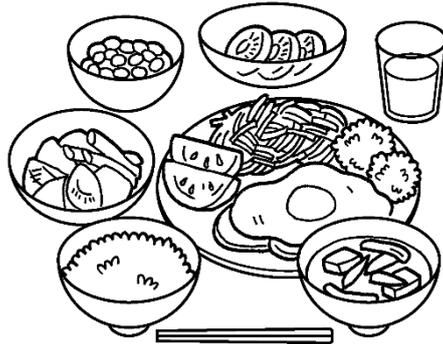
★どんな食事が必要なの？



スポーツをしているからといって、特別な食事は必要ありません。栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事が基本です。栄養バランスを整えるには、①主食②主菜③副菜④汁物⑤牛乳・乳製品⑥果物をそろえましょう。

スポーツをする人の食事は

栄養バランスよく！ 量を多く！



スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。

そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。

かなり量が多く感じる

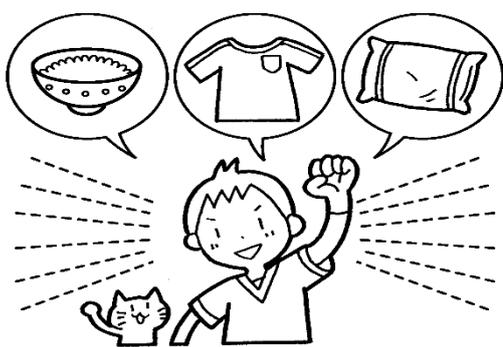
かもしれませんが、みなさんは基本の食事量に、成長のために必要な量、さらにスポーツで必要な量を上乗せしなければなりません。食事の質と量を充実させることで、大会の時などに力を発揮できるようになります。

力をつけるには、食事や練習と合わせて、身体を休めることも大切！！

主食をしっかり + 十分な量のたんぱく質

★例えば… 練習 = 筋力アップ！！

食事 練習 休養



持久力をつけたい！
意識してとりたいもの
●炭水化物（ごはん・パン・麺類・芋類など）
●ビタミンB・C（豚肉・うなぎ・緑黄色野菜・果物など）
●鉄（レバー・かつお・小松菜・納豆など）

筋力・瞬発力をつけたい！
意識してとりたいもの
●たんぱく質（豚もも肉・鶏ささみ・卵・大豆・大豆製品など）
※脂質はとりすぎない！
●カルシウム（乳製品・小松菜・小魚など）