



①簡単に継続できる身体づくりのために必要な食事メニューや習慣づくりについて



身体づくりのために必要な栄養素を充足するために、毎食取り入れていただきたいものとして、基本バランスの主食、主菜、副菜、可能であれば果物、乳製品、汁物です。しかし、これを毎食そろえることはご両親の食事へのハードルを上げてしまうことになります。

まずは簡単に・・・

主食から1品→ご飯、パン、麺、シリアル

主菜から2品

→肉料理(ハンバーグ、から揚げ、焼肉など)

→魚料理(焼き魚、煮魚、缶詰でも可など)

→卵料理(生卵、ラジウム卵、ゆで卵、卵焼き、スクランブル、茶碗蒸し)

→大豆(豆腐、卵豆腐など)、納豆

副菜から1品～2品

例) 卵かけご飯+具たくさん味噌汁でもOK！

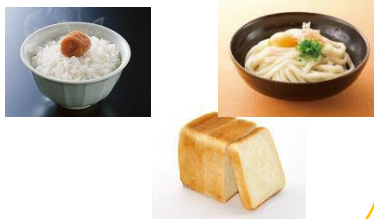
また、一番重要なのは、それを習慣づけて食べることです。

練習日誌に献立名のみ記載する部活もあれば、主食、主菜、副菜、果物、汁物、牛乳を食べたり飲んだら○を付ける部活もあります

理想の食事バランス「栄養フルコース型」

① 主食 (炭水化物)

からだを動かすエネルギー源になる



② 主菜 (たんぱく質)

筋肉、骨、血液など人のからだを作る



こばたてるみのスポーツ栄養・しょくスポーツ引用
<http://www.shoku-sports.jp/sports/>

③ 副菜

(ビタミン、ミネラル)

調子を整える、骨や血液の材料になる



④ 牛乳・乳製品 (カルシウム、たんぱく質)

骨をつくるのに欠かせない



⑤ 果物 (ビタミンC、炭水化物)

疲労回復、コンディショニングに役立つ





③けがをしにくい食事について



怪我については食事だけで改善できることはありませんが、成長期の骨格作りや貧血(水分補給も重要)といった内容では食事に関係することも多いです。

骨＝カルシウム＝牛乳と考え、牛乳を何れも飲んでいる選手がいますが、カルシウムだけとっても骨への接着剤でもある、ビタミンDも一緒にとらないと意味がありません。

日本人のカルシウム摂取量は少なく、食材に含まれるビタミンDも少ないので意識して以下の食品を摂取してください。

＊カルシウムの多い食品

牛乳、ヨーグルトが一番！

次に小魚、缶詰は骨まで食べられるからよい食材、小松菜など

＊ビタミンDの多い食品

きのこ類(特に干しいたけ)、鮭(アスタキサンチンも多い)

そして最後は日光浴。手のひらが日光にあたる程度でOK！

こつこつ(骨、骨)食べて、骨折予防

日本人が不足しているカルシウムは牛乳1本分(200mg)とされています。毎日牛乳又はヨーグルトをとり、疲労骨折などの予防をしてください

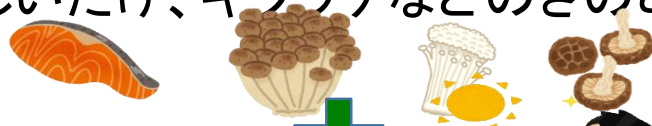
【カルシウムの食事摂取基準(推奨量)の目安】

年齢(歳)	12~14	15~17	18~29	30~49	50~69	70以上
男性(mg)	1000	800	800	650	700	700
女性(mg)	800	650	650	650	650	650

骨の成分=カルシウムの多い食品
乳製品、大豆製品、小魚、野菜等



カルシウムの吸収を高めるビタミンD
魚介類(鮭、イワシ、カツオ、マグロ)
干しいたけ、キクラゲなどのきのこ類



日光浴でビタミンDアップ



カルシウムの吸収を阻害する食品

★リン

インスタント食品、スナック菓子、
炭酸飲料など

★食塩

漬物、加工食品、干物など



カルシウムセルフチェック表

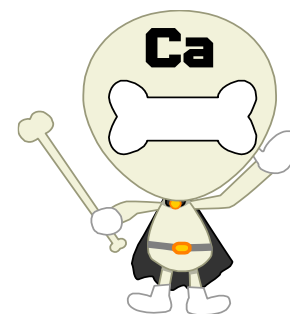
		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんどのまない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2ヶ	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクを食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品を食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日		
8	ししゃも、丸干しイワシなど骨ごと食べる魚を食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日 1～2食		欠食が多い	きちんと 3食	

合計を計算してみて結果をチェックしよう！！

合計点数 × 40 = カルシウム摂取量 (mg)

例) 合計点数が20点の場合

20点 × 40 = 800mg



20点以上	16～19点	11～15点	8～10点	0～7点
金の骨メダル	銀の骨メダル	銅の骨メダル	プラスチックの骨メダル	発泡スチロールの骨メダル
1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。	1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなってきます。あと5～10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。



⑤プロテインについての栄養士からの見解について



プロテインの摂取で見解が分かれることの一番大きな問題はドーピングです。JADAの認証が解除されたため、栄養補助食品の摂取は全て選手の自己責任となりました。そのため必要な選手にも怖くて摂取できない状況に陥っています。私の個人的見解は、まずは食事です。大変面倒なことですが、一度、食事内容で本当にたんぱく質が不足しているのか確認してもらい、そのうえで、食環境や消化吸収、1回の食事量の限界などを確認し、プロテインの使用を考えます。(IOCの見解でも中学生まではプロテインの必要性はないとされています)しかし、なぜプロテインが必要か・・・運動量が多い中で炭水化物やたんぱく質の補食をするようにしても、交感神経が優位になっている時はお腹がすきません。しかし、筋肉のメンテナンスには時間が勝負。その時にはエネルギーゼリーやプロテインはもってこいです。しかし、どんなにハードな練習をしても、食べられる選手もいます。そのため、個別対応が必要となるわけです。日本の製品もJADAの認証が外れましたが、日本の大手メーカーであれば(会社名を言えないのですみません)問題ないと考えます。しかしネットでの輸入製品や外国製はかなり危険が伴っているので絶対に勧めないでください。中学校までは先生が管理されますが、高校になると選手自身で購入している場合も多いので、注意して見るようにしてください



⑥大会期間中の注意事項について



大会期間中の食事では注意することは、試合前の補給と試合中、試合後のリカバリーを早くし、疲れを残さないことです。

※試合前日や当日 → **緊張のため消化吸収が落ちることを考慮**

- 1) エネルギーになるご飯、パン、麺、芋類をいれる(ご飯を炊き込みご飯などの味付けにする、そうめんなどを汁代わりにすると食べやすい)
- 2) 揚げものなどの消化に時間がかかる脂っこい料理は避ける
- 3) 食中毒予防のため生物は制限(かき、刺身、生野菜、牛乳など)
- 4) よくかんで、ゆっくり食べる
- 5) 試合当日は日ごろの8割程度でお腹いっぱい食べない

※試合中 → **固形物ではなく、水分で糖質やアミノ酸補給**

試合の時間から逆算して、2時間前までに食事を済ませ(糖質中心)、1時間前にはエネルギーゼリーやバナナ、カステラ程度。直前には口渴を防ぐ程度の水分補給としてください

※試合後 → **主食、主菜、副菜、果物、汁でしっかりメンテナンス**

ストレッチの後はできる限り早く補食(おにぎり、あんぱん、ジャムパン、飲むヨーグルトなど)を行い、自宅や宿舎で食事をとることが大切です
今の時期は猛暑のため、おにぎりは食中毒に注意が必要です
(私は夏のみおにぎりを勧めることもあります)



⑦精神安定の食事や落ち着かせる食事について



精神安定の栄養素として知られているは、**幸せホルモン＝セロトニン**です。朝食にトリプトファンというアミノ酸を多く含む牛乳やヨーグルト、肉や魚などのたんぱく質食品をとり、日中に日光浴をすることでセロトニンが増え、セロトニンがきちんとつくられると、夜にきちんとした睡眠ができると言われています。

そのため、**朝食がカギ**です。朝食には、ふりかけご飯やおにぎり(昆布や梅干し)だけではなく、**動物性たんぱく質(肉、魚、卵、納豆、大豆、牛乳、乳製品など)**を必ず取り入れてください。高校になると、通学の関係で朝食が自宅でとれない場合も多いと思います。その時は、おにぎりの具に鮭や味つけゆで卵(コンビニでもあるような)、から揚げなどを入れてもおいしいです。また、手軽にとれるバナナやヨーグルトはトリプトファンが多いですので、朝食に必ず食べるなどの目標にすることもお勧めです。

逆に、セロトニンが減少することに、スマホのブルーライトやテレビ、ゲームなどがあります。寝る1時間前は少し暗い部屋で過ごすことが効果的と言われていますが、現代の世の中では難しいですね…

逆に睡眠を妨げるような、興奮するものとしてカフェインがあります。睡眠を妨げることになりますので、夜には飲まないことをお勧めします。

メラトニンの材料は**朝食**のトリプトファンがカギ

よく眠れるホルモン、メラトニンは朝食の主菜(トリプトファン)がカギ



【トリプトファン含有量の多い食品（食品100gあたり）】

たんぱく質の多い食品はトリプトファンも多い！！手軽なバナナもおすすめ

食品名	含有量(mg)	食品名	含有量(mg)	食品名	含有量(mg)
バナナ	10	白米	89	肉類	150～250
牛乳	42	そば	192	納豆	242
ヨーグルト	47	アーモンド	201	豆乳	53
チーズ	291	ひまわりの種	310	たらこ	291

快適な睡眠から考える朝食

今までの朝食に何を追加しますか？

- ①実践可能な内容で考える
- ②主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)



ふりかけご飯



納豆ご飯



卵かけご飯



クリームパン



クリームパン+牛乳+ゆで卵



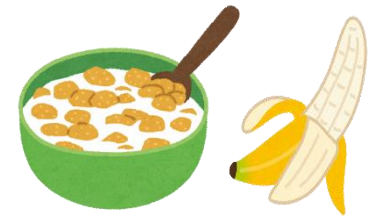
カップめん



卵、ハム入り
カップめん

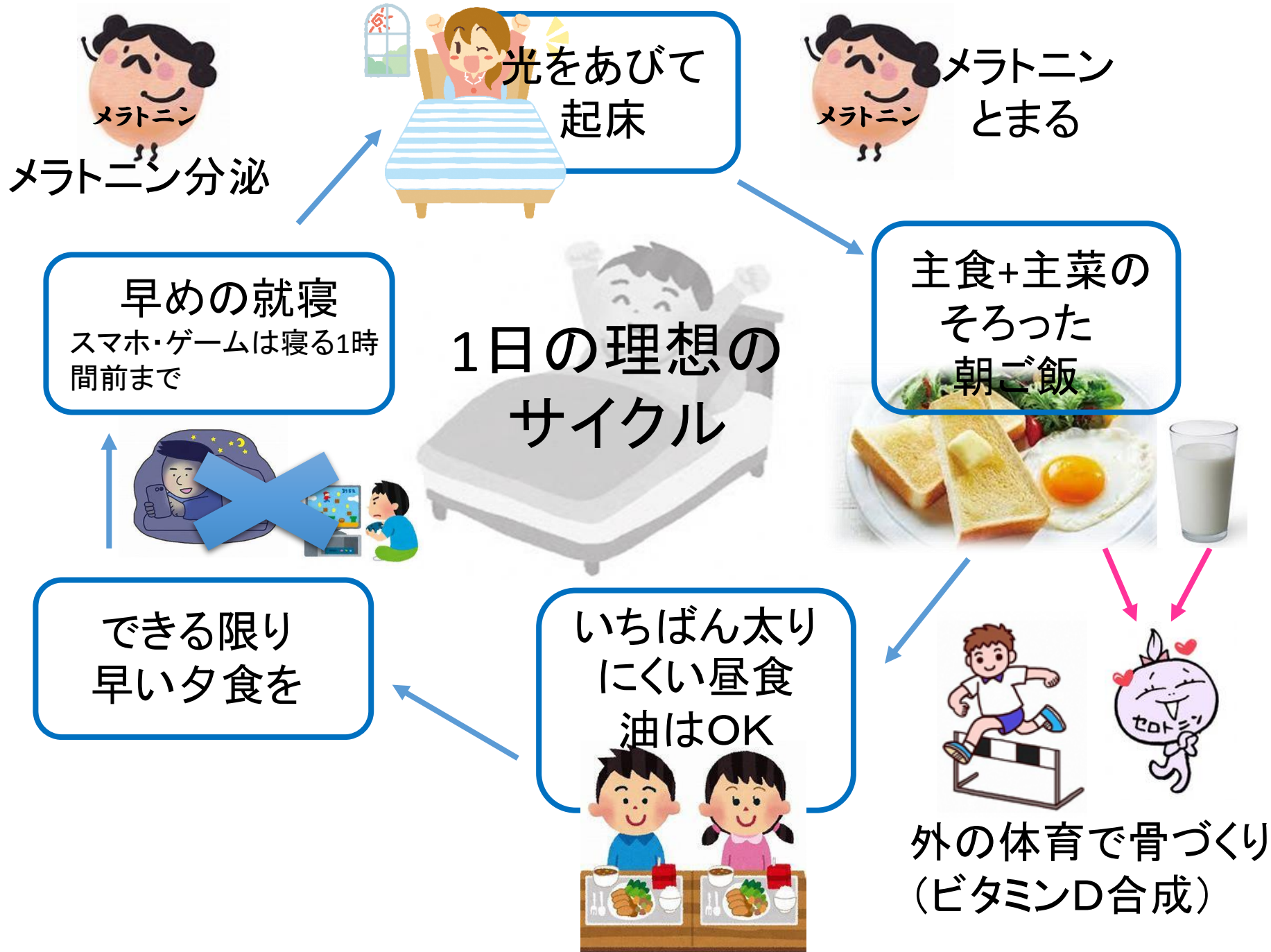


シリアル



シリアル牛乳+バナナ

子ども達にもできることはお手伝いさせましょう！（例；卵をわる、牛乳を入れるなど）





⑧熱中症予防とスタミナをつけるための食事



熱中症予防には……

最近のデータで、熱中症になる子どもに朝食欠食が多いことがわかってきています。そのため**朝食を食べているかの確認**をしてほしいです。次に、内容は食塩が入るような献立だと望ましく、ご飯、具たくさんの味噌汁でもOK。

食塩含有量；スポーツドリンク(0.6g) VS 味噌汁(1.5g)

また、パンにはもともと食塩が多く含まれていますのでもってこいです！

例)望ましい朝食例

ご飯、卵焼き、納豆、具たくさんみそ汁、ヨーグルト あれば果物

食パン、牛乳で作るレトルトスープ、サラダ(ゆで卵入り)、あれば果物

スタミナをつけるための食事

＜注意点＞

猛暑時は消化吸収の機能も低下します。そのため極端に冷たい飲み物は腹痛の原因になり、糖度の高いジュース類を過剰摂取は急激な血糖値上昇で満腹になり、きちんとした食事が入らないという悪循環になります。

＜対策＞

1) 食欲増進の食材の使用(レモン、こしょう、ねぎ、生姜、唐辛子、梅干等)

以前、ポッカレモンを携帯している選手がいました

2) のど越しの良いさっぱりしたものを必ず入れる

例) 冷奴、茶碗蒸し、卵豆腐、うどんやそばではなくそうめん(細い方が食べやすい)など

3) 夏に不足する栄養素はビタミンB群

肉、魚、大豆製品のたんぱく質源→焼き肉、焼き魚、冷奴など

緑黄食野菜→南瓜、ほうれん草、小松菜、なす、トマトなど

もう一つの朝食の重要性(熱中症との関係)

以下のどれが一番熱中症になりやすいか？

- 1) 水分摂取量が少ない
- 2) 水やお茶など、スポーツドリンクを飲まない
- 3) 朝食欠食

スポーツドリンクと
朝食の塩分

スポーツドリンク
(500ml／本)



水分量; 500ml

食塩相当量; (0.6)g

VS

基本的な朝食

(ご飯、卵、味噌汁、漬物)



水分量; 約300～400ml

食塩相当量; (2～3)g

体づくりのために効果的なメニュー、栄養素

	主食	主菜	副菜	牛乳 乳製品	果物
主な働き	エネルギー 源	体づくり (組織、筋肉)	体調を 整える	体づくり (骨)	体調を 整える
主な 栄養素	糖質	たんぱく質	ビタミン ミネラル	カルシウム たんぱく質	ビタミン ミネラル 糖質
含有量の 多い食品	ご飯・パン 麺類・もち	肉・魚・卵 納豆・大豆	野菜・芋 きのこ 海藻	牛乳 チーズ ヨーグルト	★ビタミンC 柑橘類、莓 ★食物繊維 バナナ、桃
メニュー	チャーハン カうどん ★補食のおに ぎりは50g	焼肉、しゃぶ しゃぶ、焼き 魚、缶詰、卵 焼き、ラジウ ム卵	野菜サラダ 野菜炒め 和え物 南瓜や芋サラダ けんちん汁	パングラタン チーズトースト シリアルヨー グルト	ヨーグルト和え フルーツポンチ バナナジュース

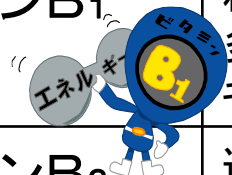
未来のトップアスリートのための体験型スポーツ栄養セミナーを引用、一部改正

各食品群における1日の目安量

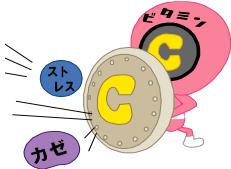
()内はたんぱく質量

	2000kcal	2500kcal	3000kcal
対象	小学生中～高学年	小学高学年～中学1、2年	中学3生～高校生
主食	ごはん200g×3 (5. 0g×3)	ごはん250g×3 (6. 25g×3)	ごはん300g×3 (7. 5g×3)
主菜	豚・牛・鶏肉; 80g (16g)	豚・牛・鶏肉; 90g (18g)	豚・牛・鶏肉; 100g (20g)
	魚切り身; 60g (12g)	魚切り身; 60g (12g)	魚切り身; 70g (14g)
	納豆1P+豆腐1/8丁 (9. 1g)	納豆1P+豆腐1/6丁 (11. 6g)	納豆1P+豆腐1/6丁 (11. 6g)
	卵; 1ヶ(6. 2g)	卵; 1ヶ(6. 2g)	卵; 1ヶ(6. 2g)
副菜	緑黄色150g+淡色200g	緑黄色150g+淡色200g	緑黄色150g+淡色250g
	きのこ類; 30g	きのこ類; 40g	きのこ類; 50g
乳	牛乳・ヨーグルト; 300g (牛乳のみで9. 9g)	牛乳・ヨーグルト; 500g (牛乳のみで16. 5g)	牛乳・ヨーグルト; 600g (牛乳のみで19. 8g)
果物	180g(皮や芯も含む全体) 例) 苺1/2パックorみかん約 3ヶor桃小さい1ヶ	180g(皮や芯も含む全体) 例) 苺1/2パックorみかん約 3ヶor桃小さい1ヶ	200g(皮や芯も含む全体) 例) 苺1/2パックorみかん約 3ヶor桃小さい1ヶ

<ビタミンの働きと含有量の多い食品>

ビタミン名	運動時の関係	欠乏症状	含有食品
ビタミンB ₁ 	糖質代謝が亢進、糖質摂取量が多くなると欠乏が考えられ、エネルギー不完全燃焼を起こす	最大酸素摂取量の低下、運動知覚麻痺、脚気症状	胚芽、脱脂大豆、ごま、落花生、のり、レバーなど
ビタミンB ₂ 	運動量増加に伴い必要も増加。脂質摂取量が多い場合、脂質代謝亢進時、不足するとエネルギー不完全燃焼を起こす	口内炎、口角炎 舌炎、咽頭炎など	動植物に多い やつめうなぎ、レバー、乳、卵、肉、魚、干ししいたけ
ビタミンB ₆	たんぱく質、アミノ酸代謝に関与。有酸素能力との関係も考えられ、 肉類中心の選手には欠乏している可能性が高い	皮膚炎、貧血、痙攣、食欲不振など	かつお、まぐろ、さけ、さんま、さば (魚介類中心)
ビタミンB ₁₂	菜食主義者に欠乏症が出やすい が、パフォーマンスの影響は明確でない	悪性貧血	レバー、牡蠣、さんま、あさり、ニシンなどの魚介類全般
葉酸	細胞分裂、発育、神経系に関与し、 成長期で野菜嫌いの選手は不足リスクが高まる (通常は欠乏症はみられない)	悪性貧血 胃・十二指腸潰瘍 口内炎	レバー、菜の花、枝豆、からし菜、モロヘイヤ、とうもろこしなどの野菜全般、果物類

<ビタミンやミネラルの働きと含有量の多い食品>

ビタミン ミネラル名	運動時の関係	欠乏症状	含有食品
ビタミンC 	ビタミンCの摂取による競技力の向上はみられないが、運動量の増加に伴い必要量が増している可能性がある 抗酸化作用あり	壊血病(出血傾向) 倦怠感 精神障害 鉄欠乏性貧血	いちご、みかん、柿、キウイ、グレープフルーツ等の果物、菜の花、ブロッコリー、南瓜、ほうれん草、さつま芋、じゃが芋
ビタミンA 	明暗、色の識別に関与している 過剰承(頭痛、筋肉痛など)にも配慮する必要がある	夜盲症 皮膚の角質化 成長障害	レバー、うなぎ、魚類の肝、銀たら、モロヘイヤ、南瓜、人参
カルシウム 	骨や歯の形成、筋肉の収縮などに必要。女子アスリートの3主徴に骨粗鬆症がある	骨粗鬆症	牛乳、ヨーグルト、チーズ、木綿豆腐、ごま、小松菜、小魚、ひじき
鉄 	赤血球の成分として、酸素や栄養素の運搬にかかわる	鉄欠乏性貧血	レバー、赤身肉、まぐろ、かつお、あさり水煮、小松菜