



スポーツと食事

健康の3つの柱

栄養・休養・トレーニングの3つの柱が基本

<睡眠時間・・少なくとも6時間必要>

成長期の筋肉や骨は、入眠後1~2時間後に脳から分泌される成長ホルモンの手助けによって作り出される。

※スポーツ選手にとって食は命

朝ごはんは食べているか？

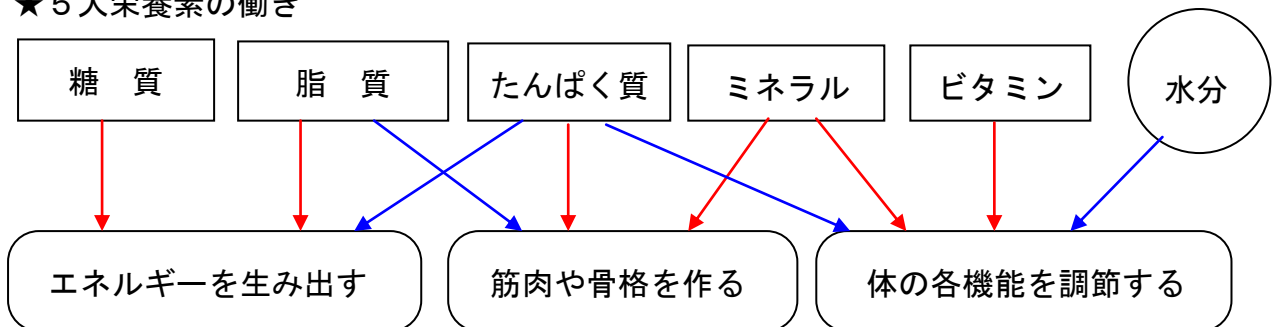
食べないと・・・血糖値と体温が十分に上がらない。(基礎代謝が上がらない)

頭の働きが鈍い、イライラ、無力感、疲れる。(集中力に欠ける)

スポーツをしている人は、一般の人より多くの栄養素を毎日摂取しないと健康状態を保つことができない。1日3食しっかりとることが大切！

栄養素をバランスよく！

★5大栄養素の働き



食事は、質と量とタイミング！

疲労と回復

- ・筋肉に乳酸がたまる疲労・・・練習後30分以内にたんぱく質と糖質、クエン酸の補給
(低脂肪牛乳やヨーグルト・あめ・果汁100%ジュースなど)
- ・エネルギー切れの疲労・・・練習開始1~1.5時間前に補食
(おにぎり・菓子パン1個・バナナなど)
- ・慢性疲労・・・ビタミン、ミネラル補給
貧血かも・・・(スポーツ性貧血)

1. 朝起きたときクラツとする。
2. 立ち上がったとき目の前が真っ暗になる。
3. 授業中眠くないのにあくびがでる。
4. 階段の昇り降りでは心臓がドカドカする。
5. 食欲がない。
6. 体重が急に減少した。

貧血の改善

鉄欠乏性貧血改善のためには・・・鉄が多く含まれている食品をとる。

鉄を多く含む食品



※鉄の吸収を阻害する物（タンニン）
コーヒー・緑茶

ウーロン茶・ほうじ茶・玄米茶
なら OK

不足しやすいカルシウム

体内に取り入れられたカルシウム 99%・・・骨と歯の材料

1%・・・脳と筋肉をつなぐ神経系の伝達や筋肉の収縮
血液の凝固

カルシウムが不足すると

- ・筋肉収縮に使うカルシウムが不足すると、骨からカルシウムを補おうとする（疲労骨折）
- ・筋肉のケイレンをおこす（カリウム不足、マグネシウム不足の場合も・・・）海藻・大豆製品などをとる。
- ・情緒不安定になる（イライラする、カッとする）

カルシウムが多い食品・・・牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚・豆腐・納豆など

※カルシウムの吸収をよくする栄養素—ビタミンD（干しいたけ、いわし、かつお、さんまなど）

※カルシウムの吸収を妨げる物質—リン（インスタント食品、スナック菓子）

大切な水分

★脱水しないためには

練習、試合の30分ぐらい前・・・コップ1～2杯（200cc～400cc）飲む
（直前に大量に飲まない）

運動中・・・15分間に100cc～200ccの水分摂取が必要
（のどが渇く前に少しずつ飲むのがコツ）

★何をのむか

- ・水やお茶より、ミネラルや糖質を含むスポーツドリンクがよい。
スポーツドリンクは、2倍に薄めた方が吸収がよくなる。
- ・6～13℃程度の冷たさのものを飲む。（炎天下では4～5℃、アイシングも大切）

★その他

- ・野菜や果物を多目にとる。野菜や果物など食品に含まれる水分のほうが体内に入りやすい。
- ・アミノ酸飲料（アミノ酸は、たんぱく質）
BCAA（ロイシン・イソロイシン・バリン）が含まれる飲料水
練習後20分～30分以内に補給すると、筋肉のダメージが早く回復。

<試合日の食事>

- ・試合前日—脂っこい食事は避ける。
- ・試合当日—糖質中心、野菜は煮野菜
食事は試合開始の2時間前までに
試合会場に到着してからは消化のよい食べ物を（エネルギーゼリー、果汁など）
昼食は、梅干し入りおにぎり・ジャムパン・カステラ・果汁・バナナ・低脂肪牛乳など腹八分目に・・・