

食育だより

～スポーツ栄養特集号～

平成29年 7月 特別号
下妻市立東部中学校
毎月19日は食育の日



県西総体に向けて・勝利を目指すには、コンディションづくりから！

体づくりの基本は、**食事・運動・休養**です。本番の試合などで結果を出すためにも、練習だけでなく、もう一度、自分の生活習慣も見直してベストな状態で本番に臨みましょう。

スポーツ選手の基本の食事の形

副菜
体調を整える

主菜
体づくり
(たんぱく質)
肉・魚・卵・大豆製品

主食
エネルギー源 (糖質)
ごはん・パン・めん

果物
体調を整える
(ビタミン・ミネラル)

牛乳・乳製品
体づくり
(たんぱく質・ミネラル)

副菜
体調を整える
(ビタミン・ミネラル)
野菜・きのこ・海藻

スポーツをしていない人でも、基本の食事を心がけるとより健康な食生活になります！

忙しい時は、便利な食材を利用しましょう！

主食：冷凍ごはん・シリアル
主菜：小分けのパック豆腐・卵・納豆・ツナ缶・ハム
副菜：ミニトマト・レタス・コンビニ総菜・冷凍野菜・スープ・もずく酢
果物：バナナ・みかん **乳製品**：ヨーグルト・チーズ・牛乳



試合前夜の食事のポイント

夕食の食事の例

【主菜】 鮭の塩焼き	【副菜】 肉じゃが	【乳製品】 ヨーグルト
【主食】 ごはん	【副菜】 青菜のおひたし	【果物】 みかん
	【汁物】 けんちん汁	

- ##### 【ポイント】
- ① エネルギー源の主食（糖質）をしっかり食べる。
 - ② 油は控える。（カツなどの揚げ物は消化が悪いので避けた方が良いです。）
 - ③ ビタミンを十分にとる。
 - ④ 安全性を最優先にする。（生ものや食中毒・手洗いなど十分に注意をする。）

裏面につづく

試合当日の食事のポイント

朝食の食事の例

【果物・乳製品】
フルーツヨーグルト



【主菜】
ハムエッグ



【副菜】
かぼちゃの
そぼろに



【主食】
ごはんまたは
パン



【汁物】
にゅうめん



時間が無い場合はコンビニなど上手に利用しましょう。必ず朝食は食べる！

【ポイント】

- ① エネルギー源の主食（糖質）をしっかり食べる。
- ② 油は控える。
- ③ ビタミンを十分にとる。
- ④ 安全性を最優先にする。（生ものや食中毒・手洗いなど十分に注意をする。）
- ⑤ 食物繊維は控える。
- ⑥ 試合時刻に照準をあわせる。（試合開始3時間前位に食事をとれるのが理想です。）

エネルギー源の糖質をしっかりとする

→糖質からエネルギーをつくるときに必要な栄養**ビタミンB₁**を組み合わせる。

ビタミンB₁が多く含まれている食品



豚肉



ハム



大豆



大豆製品



ごま



うどん

試合と時間帯別の補食例

3~4時間前位

2時間前位

1時間~30分前

直前

試合

試合後

食事

補食

補食

補食

補食

糖質（主食）中心に脂質が少ない食事

糖質（主食）中心

吸収が早い物を少量

吸収が早い糖を少量

試合時間が長い場合水分と糖分の補給

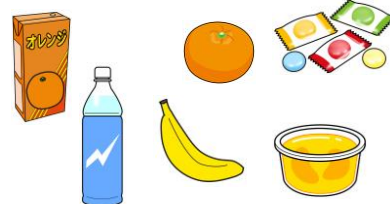
なるべく早く補食か食事を

吸収がゆっくりな糖質



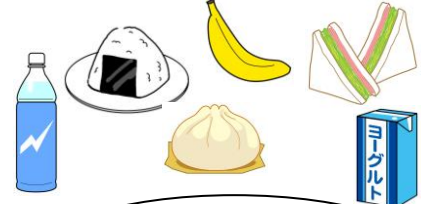
試合前の軽食に

吸収が早い糖質



試合前後、試合間の水分・エネルギー補給に

試合終了後の補食・食事



試合終了後、時間を空けすぎずにエネルギー補給

こまめな水分補給を心がけ、熱中症にも気を付けましょう。また、お弁当や補食を持参するときは、保冷剤などを入れて食中毒などに気を付けましょう。当日ベストな状態で力を発揮できると良いですね！