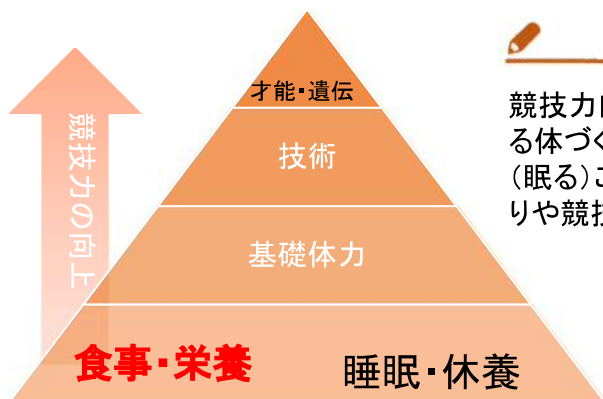


Let's コンディショニング医科学通信～スポーツ栄養編～

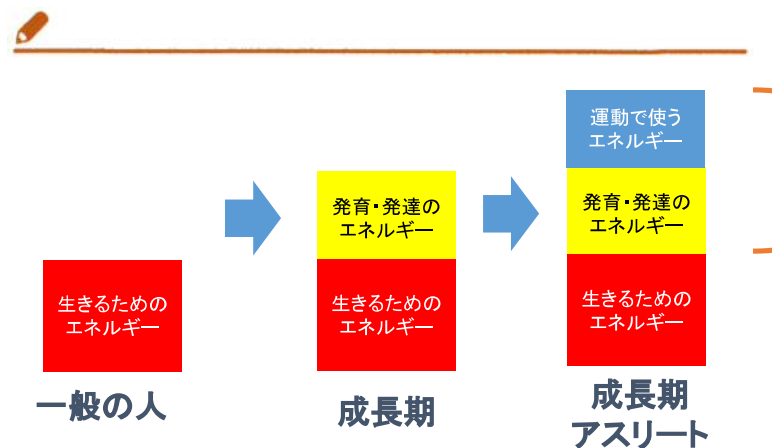


競技力向上には、才能や遺伝的要素も関係しますが、なによりも土台となる体づくりが大切です。私たちの体は食事から栄養を摂り、しっかり休む(眠る)ことでつくられます。さらに食事の量や内容、摂るタイミングは体づくりや競技力向上に影響します。

食事量

食事内容

タイミング



成長期にあるアスリートは生きていくためのエネルギーに加えて、成長のためのエネルギー、さらに運動で使うエネルギーとたくさんの栄養が必要になります。



主食	ご飯・パン・麺類・いも類	…炭水化物
主菜	肉・魚・卵・大豆・大豆製品	…蛋白質/脂質
副菜	野菜・きのこ類・海藻類	…ビタミン/ミネラル
果物	果物	…ビタミン/ミネラル/炭水化物
乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ	…ミネラル/蛋白質

栄養素の役割・スポーツにおける役割	
炭水化物	脳や体を動かすエネルギー源。集中力や持久力、判断力を高める。
蛋白質	血や骨、筋肉など体をつくる材料。瞬発力やスピード・パワーを高める
脂質	体を動かすエネルギー源。ホルモンや細胞膜の材料。
ビタミン	エネルギー代謝の材料。体をつくる材料の材料。体調を整える。疲労回復。
ミネラル	骨や血をつくる材料の材料。体調を整える。



エネルギーや栄養素が不足すると、パフォーマンスの低下だけでなく、ケガや貧血、成長障害などを引き起こします。特に朝食は大切！1日3食必ず食べる習慣を身に付けましょう。3度の食事では摂りきれない場合は、補食を利用します。お菓子などの間食では、その後の食事やパフォーマンスに悪影響を与えることがあります。補食は内容とタイミングを考えて摂りましょう。

担当：公認スポーツ栄養士 吉良明代