

# 10月 食育だより

令和6年10月  
周南市立福川中学校  
食育担当

## えいよう かんが スポーツ栄養について考えよう

スポーツ栄養とは、パフォーマンスを最大限に上げるために、「何を、いつ、どれだけ、どのように摂取するか」を考えることです。スポーツ選手が試合で最大限能力を発揮したり、ケガを予防して質の高いトレーニングを実施して、競技を長く続けたりできるようにするために必要とされたりしています。近年、オリンピック選手やJリーガー、野球選手、その他多くのアスリートが、スポーツ栄養学を取り入れています。

パフォーマンスというのは、人が行う脳や体を使った様々な動作、思考、表現のすべてを表します。スポーツをしない人にとっても元気に過ごすためのヒントとなります。



### パフォーマンスを最大限に上げるためには…

何を

糖質 たんぱく質  
脂質 ビタミン  
ミネラル

いつ

食事のとき  
運動前 運動中  
運動後

どれだけ



どのように

食べ物  
飲み物  
サプリメント

せつしゅ  
摂取するかが  
じゅうよう  
重要です!

成長期はサプリメント(プロテイン等も含む)に頼らず、食事と補食から栄養を取ることが大切です。

サプリメントで栄養素を取りすぎると、内臓に負担をかける場合があります。バランスのよい食事から栄養を取ることが基本です。(補食とは、3度の食事では不足するエネルギーや栄養素を補うものです。栄養を補うためのものなので、お菓子などは補食になりません。補食には、おにぎりやヨーグルト、果物、ゼリー飲料、牛乳などがあります。)



## バランスのよい食事とは

### ⑥果物

旬の果物など。ビタミン類や食物繊維が豊富。

### ③副菜

野菜や海そう、きのこなどのおかず。肥満や風邪の予防に役立つ。

### ①主食

ごはんやパンなどの炭水化物が中心の食品。活動をささえるエネルギー源になる。



### ⑤牛乳・乳製品

### ②主菜

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が豊富なおかず。筋肉や骨の材料になる。

### ④汁物

野菜や海そう、きのこなどが入った具だくさんの汁物。ビタミンやミネラル、水分の供給源になる。

いろいろな食品を組み合わせ

①～⑥をとりそろえましょう!

じきゅうりょく ひつよう  
★持久力が必要なスポーツにおすすめ★



すいえい ちようきより りくじよう ちようきより  
[水泳(長距離)・マラソン・陸上(長距離)など]

からだ 体にエネルギーを保持する

たんすいかぶつ おお  
➡炭水化物を多くとる



ごはん



パン



めん など



ぶたにく 豚肉



うなぎ



ブロッコリー



キウイ



みかん など



納豆



あかみざかな 赤身魚 など

エネルギーづくりをスムーズにする

ぐん おお  
➡ビタミンB群やビタミンCを多くとる

ひんけつ よぼう  
貧血を予防する

てつ おお  
➡鉄を多くとる

きんりょく しゅんぱつりょく ひつよう  
★筋力・瞬発力が必要なスポーツにおすすめ★



りくじよう たんきより すいえい たんきより たいそう じゅうどう  
[陸上(短距離)・水泳(短距離)・体操・柔道など]

きんにく  
筋肉をつける

しつ おお しぼう  
➡たんぱく質を多くとって、脂肪をとりすぎない



ぶた にく 豚もも肉



とり 鶏ささみ肉



あかみざかな 赤身魚



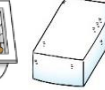
だいず 大豆



たまご 卵



なっとう 納豆



とうふ 豆腐 など



ぎゅうにゅう 牛乳



ヨーグルト



こまつな 小松菜



こざかな 小魚 など

ほね つよ  
骨を強くする

おお  
➡カルシウムを多くとる

じきゅうりょく きんりょく しゅんぱつりょく ひつよう  
★持久力+筋力・瞬発力が必要なスポーツにおすすめ★



やきゅう たつきゅう  
[サッカー・野球・テニス・卓球・バスケットボールなど]

エネルギーを保持する ➡炭水化物とビタミンB1をとる

きんりょく しゅんぱつりょく  
筋力と瞬発力をつける ➡たんぱく質をとる

ほね けん たい つよ  
骨や腱、じん帯を強くする

➡カルシウムやビタミン群をとる



ごはん



パン



めん



たまご 卵



なっとう 納豆



とうふ 豆腐



ぶた にく 豚もも肉



とり 鶏ささみ肉



あかみざかな 赤身魚



だいず 大豆 など



ぎゅうにゅう 牛乳



ヨーグルト



くだもの 果物



やさい 野菜 など

ひんけつ よぼう  
貧血を予防しよう!

うんどう 運動でたくさん汗をかくと、あせ いっしょ てつ  
汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



ひろう のこ  
疲労を残さないために...

ひろうかいふく 疲労回復のためには、れんしゅうご じかん いな  
練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB1を多く含む食品をとります。

