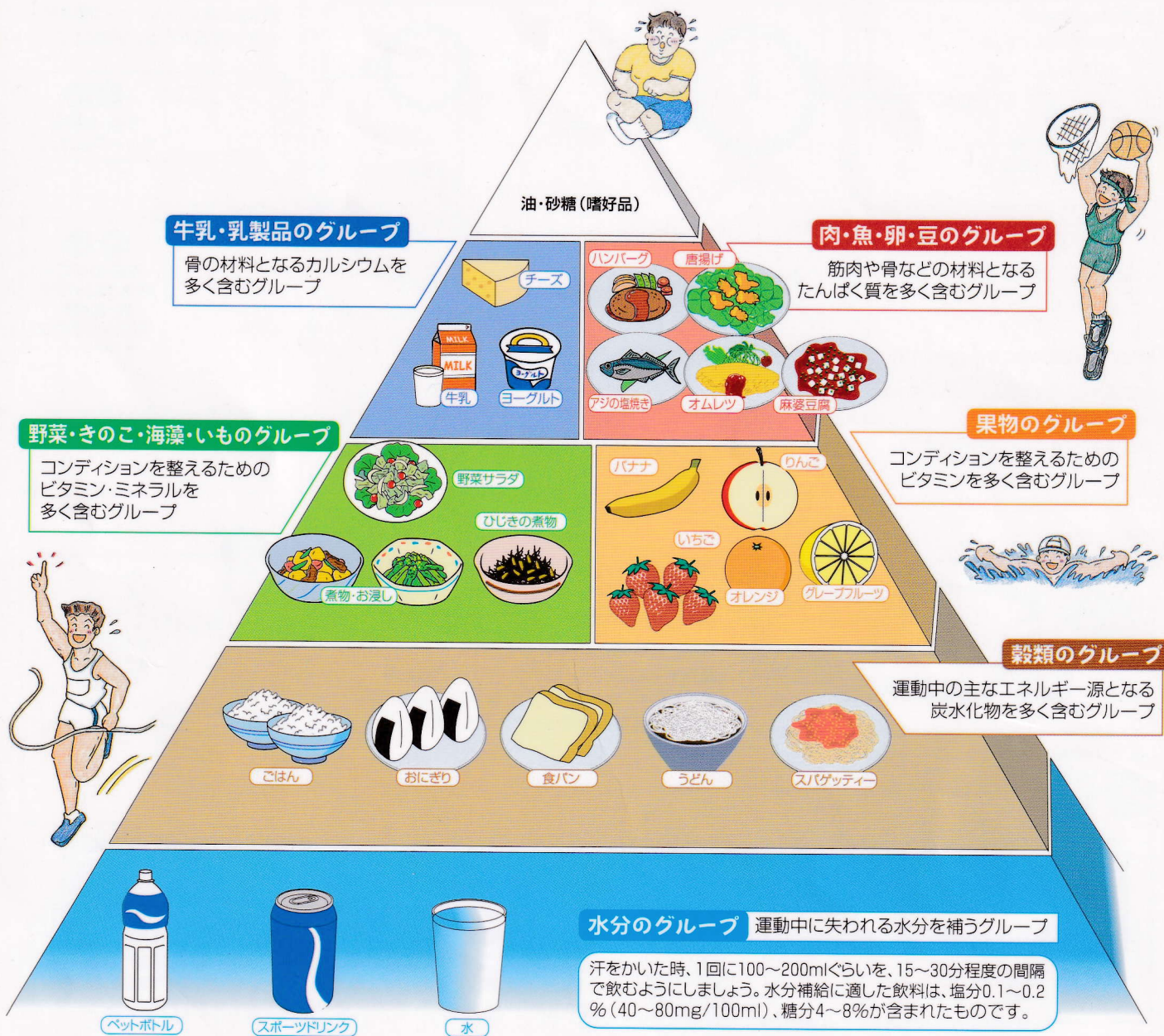


スポーツ選手の食事と栄養

食事ピラミッド



ピラミッドの面積の大きさに応じて食品を選びましょう。

運動をしていない人の1.5倍から2倍の量を目安に食べるとよいでしょう。

しっかり食べてアスリートをめざそう!

おもに体の調子を整える

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜、果物はたっぷり摂りましょう。

おもに体をつくる

たんぱく質を多く含んだ肉や魚、卵などの食品、カルシウムが豊富な牛乳や乳製品は欠かさず揃えましょう。



おもにエネルギーとなる

エネルギー源となる炭水化物、(糖質)が含まれる食品です。

豆類を主菜として用いる場合は、肉・魚・卵と組み合わせましょう。

昼食



- ◆お弁当箱の1/2量に主食となる御飯を、残りのスペースに主菜1、副菜2の割合で詰めるとよいでしょう。
- ◆コンビニやスーパーでお弁当を購入する場合には、おかずの種類が豊富な幕の内弁当のようなものを選び、さらに野菜のお惣菜や乳製品を補うとよいでしょう。

給食



◆残さずしっかり食べましょう。

スポーツ前後の

補食



- ◆朝・昼・夕食のほかに、練習の前には補食を取るようにしましょう。おにぎり+飲むヨーグルト、菓子パン(肉まんなど)+牛乳のような炭水化物を多く含む食品と乳製品や果汁100%ジュースの組み合わせがおすすめです。その他、バナナやオレンジなどの果物やエネルギーゼリーなど、手軽に食べられる食品もよいでしょう。

企画・製作: (財)日本体育協会 監修:ビデオ「ジュニア選手の食事と栄養」プロジェクト 協賛:大塚製薬

5大栄養素って、何だっけ?

(クルマにたとえて説明します。)

タンパク質

からだをつくる主成分¹⁾
(ボディ・エンジンの材料)



脂質 糖質

力や熱になる主成分²⁾
(ガソリン)

ビタミン ミネラル

からだの調子を整える主成分³⁾
(オイル・潤滑油)

¹⁾ 脂質・ミネラル・水分も、からだをつくる材料になります。
²⁾ タンパク質も、力や熱になる性能があります。
³⁾ タンパク質もからだの調子を整える役割もっています。

この食品、完全に近い
カロリーナイト

<http://www.otsuka.co.jp/> 大塚製薬