



## 「スポーツ」と「栄養」 ～運動部員のみなさんへ！～

スポーツをする上で、バランスよく食べることは練習と同じくらい大切です。「強いからだ」をつくることでケガをしにくくなり、試合では最大限の力を発揮することができます。特に高校生は成長期のラストスパートでもある大切な時期です。朝、昼、夕とバランスよく栄養を補給して、試合に打ち勝つ強いからだをつくりましょう！

### スポーツ選手に必要な食事

“これを食べたら勝てる”という特別な食べ物はありせん。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった、食事の基本スタイルを継続することではじめて強いからだがつくれます。

**副菜**

運動量の多い人は副菜が2品あると理想的です

野菜、海藻類、芋類、きのこ類など、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食べ物  
**体のコンディションを整えるのに役立つ！**

**くだもの**

ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物**疲労回復に効果的！**

**牛乳・乳製品**

カルシウムやたんぱく質が豊富で、骨や歯を作る食べ物  
**筋肉の働きに関わります！**

**主食**

ごはん・パン・めん類など糖質が豊富で、運動中の主なエネルギー源となる食べ物  
**持久力・集中力を高める！**

**汁物**

水分補給のためだけでなく、食事で足りない栄養素やナトリウムを補給します。

**主菜**

肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質が豊富で、筋肉や血になる食べ物  
**丈夫で強いからだづくりのために欠かせません！**

### 試合前の食事

#### 【試合1週間前】

- 普段から食べ慣れている食事でコンディションを維持

⇒ 試合で普段どおりの力を発揮するには、食事「普段どおり」をこころがけましょう。

日常生活で食べている栄養バランスのよい食事を続けることがコンディションの維持に役立ちます。

- 食べる量に気をつける

⇒ 試合前は緊張や不安で食欲が落ちることがあるので、食事量が不足しないよう気をつけましょう。

一方、試合に備えて練習量を減らした場合は、その分摂取エネルギー量を減らしましょう。

#### 【試合2・3日前から前日】

- 糖質を増やしてグリコーゲンを蓄える（グリコーゲンローディング）

⇒ 試合直前になったら、食事の糖質量を増やすのがポイントです。

筋肉に蓄えられる糖質（グリコーゲン）の量を最大にすることで、

試合当日の持久力を高めることができます。持久型や混合型の競技

をする人は試合の3日前から、それ以外の競技の選手は、試合2日前から糖質多めの食事に切り替えるようにしましょう。

⇒ 副菜にも糖質を多く含むいも類やかぼちゃなどを食べると Good です。

1日3食規則正しく  
とることが大切！



#### 糖質がとれる料理



● ビタミンB1をしっかり取る

⇒糖質の代謝を助けるビタミンB1を充分にとることで、増やした糖質が体内で効率よく利用されるようにします。

●揚げ物などの脂質の多い食べ物は消化に時間がかかり、胃腸の負担になるので控える

●生ものは食中毒のリスクがあるため、食材には火を通して食べる

ビタミンB1の多い食品



## 試合当日（試合前）の食事

●試合前日までと同じように、糖質を多めにとることをこころがける

●試合までにエネルギー源（グリコーゲン）をできるだけ蓄えるようにする

●当日も脂質の多いもの、生ものは控え、糖質を中心に、消化によいものを食べる

⇒緊張しているときは、胃腸の消化吸収力が低下するので、試合が始まる3時間くらい前までには、朝食をすませるようにしましょう。

⇒食べたものが胃に残っていると、血流が胃に集中しパフォーマンスが低下します。消化時間を考慮して、食事のタイミングを計画するようにしましょう。

試合時間の3～4時間前までに食事をすませおくのが基本です！



### 試合3～4時間前

通常の食事をしっかりとる。ごはんやパン、めん類など主食を多めにとって、おかずも糖質豊富なものをプラス。くだものもしっかりとって、おかずはやや少なめに。



もち入りうどん



はちみつトースト

糖質中心の軽食をとります。持ち運びやすく食べやすい、おにぎり、カステラ、バナナなどがおすすめ。



おにぎり



カステラ



バナナ

消化吸収の早い食品で糖質を補給します。バナナやエネルギーゼリー、果汁100%ジュースやスポーツドリンクなどがおすすめ。



ゼリー飲料



スポーツドリンク



果汁100%ジュース

試合時間が長い時は、試合中にも栄養補給を！



## 試合後（練習後）の疲労を回復するための食事

●運動後30分以内に栄養補給を！

⇒運動後30分以内に糖質とたんぱく質を摂取することで、筋肉の修復を促進し疲労回復を促します。一緒に果物や果汁100%のジュース、牛乳などでビタミン・ミネラルもとれば理想的です。

●胃腸が疲れているときは消化のよいものを食べる

⇒運動後は筋肉だけでなく、内臓（胃腸）も疲労します。運動中は筋肉に血液が集中して、内臓への血流が減るためです。「食欲がない」「胃が重い」と感じる時は、なるべく胃腸に負担をかけないものを選んで食べましょう。



疲れているからと言って、何も食べないと、体は回復しません。自分の食べやすいもので栄養補給を！

### 消化のよい食品



おにぎり  
(さけ・おかか等)



月見うどん



バナナ



ヨーグルト



ゼリー飲料



果汁100%ジュース



豆腐

参考文献：女子栄養大学のスポーツ栄養教室(2020年) 監修：上西和弘

※スポーツ栄養について個別指導や、部単位での指導を希望する場合は、部活動顧問を通して、栄養教諭までご連絡ください。