



## 「スポーツ」と「栄養」 ～食事を制するものは試合を制す!!～



スポーツをする上で、きちんと食べることは練習と同じくらい大切です。「強いカラダ」をつくることで怪我をしにくくなり、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あり大切な時期です。朝、昼、夕とバランスよく栄養補給して、「強いカラダ」をつくりましょう！

## 強い体づくりのために必要な食事とは

「これを食べれば勝てる！」という特別な食事はありませんが、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、強い体がつくれます。

### 副菜

野菜や海藻類、芋類やきのこ類など。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体のコンディションを整えるのに役立ちます。

### 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ります。  
**持久力・集中力を高めます。**

運動量の多い人は副菜が2品あると理想的です

### 果物

ビタミン類が豊富で、**疲労回復に効果的です。**

### 牛乳・乳製品

カルシウムが豊富で、**骨を強くし、筋肉の働きに関わります。**

### 主菜

肉・魚・卵・大豆など、たんぱく質が豊富で、筋肉や骨など体をつくる材料になります。  
**丈夫で強い体作りのためにかかせません！**

### 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。



## 試合前の食事のポイント

- エネルギー源となる主食をしっかり食べましょう。
- ⇒副菜にも糖質を多く含むも類やかぼちゃなどを食べると Good です。
- 揚げ物などの油っぽい料理は消化に時間がかかるので、控えめにしましょう。
- 食中毒予防のため、刺身などの生ものは避け、食材には火を通して食べましょう。
- 試合当日も糖質を中心に、消化によいものを食べましょう。
- ⇒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、朝食をすませておきましょう。



## 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しましょう。
- ⇒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・ミネラルも摂れば理想的です。
- 胃腸が疲れているときは消化吸収のよいものを食べましょう。
- ⇒運動後は筋肉だけでなく、内臓も疲労します。「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。



寮務部期待の星である千坂先生は、小学校4年から大学までの13年間、野球を続けてきました。ピッチャーだった千坂先生は、体づくりのために、高校時代になんと20キロの体重増量に取り組んだそうです。そんな千坂先生の現役時代の食事管理についてお話を伺いました。

●現役時代に食事面で意識していたことはありますか？

高校生の時は、エネルギーをしっかりとるために毎日ご飯を5、6合食べることで、タンパク質とビタミンを多く摂取して怪我をしないための食事を意識していました。また、1日5食に分けて食事をしていました。大学生になって一人暮らしを始めた際は、練習が早朝だったので、周りの選手は朝ご飯を食べずに来る選手もいたのですが、ご飯と卵と味噌汁は必ず食

べてから練習に行くことは意識しました。また、脂肪で体重を増やしたくはなかったのでトレーニングと並行してラーメン・揚げ物・菓子パンなどの脂質の高いものやお菓子・アイスなどはなるべく食べないようにして、鶏胸肉やささみ・鯖・大豆・ヨーグルトなどを簡単だけど栄養価の高いものを食べることを意識していました。後は、自分で作って食べるということを常に意識し、料理するのを楽しむことを意識していました。

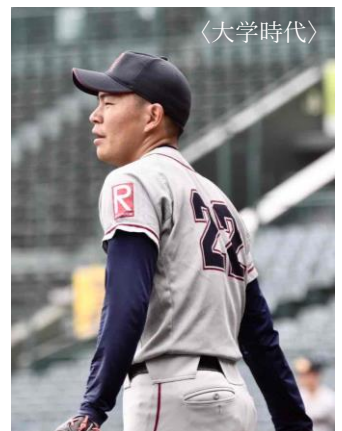


〈高校時代〉

●食事管理で大変だったことはありますか？

高校の時は量を食べないといけないという思いが強すぎて大変でした。そのときに食事は楽しんでな

〈大学時代〉



自己管理なので食べようと思えば何でも食べることができ環境だったのですが、そこを厳しく栄養バランスを管理することが大変でした。その中で豆腐や納豆、野菜を食べているうちにそれらのものが大好きになりました。

●部活動を頑張る宮農生に食事のアドバイスをお願いします！

私自身、高校生の頃は甲子園出場、大学ではプロ野球選手になるという夢がありました。実際、当時の自分は、到底目標に及ぶほどのレベルではありませんでした。しかし、食べることを通じて一年ごとに約10kgずつ体重が増えていき、体が出来上がるにつれてできるプレーが増え、今までよりも野球が楽しくなり、より好奇心をもって部活に打ち込むことができ、本当にあと一歩のところまで目標に近づきました。そして、大学でもその、食の

意識を継続させた結果、プロにはなれませんでした。が、高校生の頃に夢で抱いていた、甲子園という舞台で野球をすることができました。

私自身、高校生の頃食事の意識がなければ、今頃その成功体験を積むことができなかったと思っています。また、大学生の頃には「食」ということを通して様々な方々と多くの縁ができました。

宮農生の皆さん！部活を頑張るにはからだは資本です。その体を支えるのは紛れもなく食事です。私自身が食事でも未来を作ったように、食事一つで皆さんの今、そして未来が変わることがあります。そういった一つ一つの積み重ねを大切にしながら、「朝・昼・夜」としっかりと食事をとり、宮農生らしく食事を楽しみながら、健やかな体を作って部活に勉強に学校生活を頑張っていくようにしましょう！



※「スポーツ栄養」について、個別相談を希望する場合は、栄養教諭までご連絡ください。