

# ケガの予防

～ 「応急処置」 「トレーニング」 「**栄養学**」 ～

**前編**      **食べることの基本**      ～赤・緑・黄～

**後編**      **競技力の向上**      ～練習時・試合前後～

フリーランス      管理栄養士      菊池 眞代

専門学校浜松医療学院 アスレティックトレーナー学科 非常勤講師  
(元) ヤマハ(株)・ジュビロ磐田清和寮 勤務

競技者として、食生活や栄養について  
考えたことがありますか？



- \* 運動部員と一般学生の違い ？
- \* 食生活は同じですか ？
- \* その他、どんな違いがありますか ？

# スポーツ選手の特徴

- ① 身体(運動)活動量が多い
- ② 競技に合ったからだ作り
- ③ 試合や練習等の状況に合った食べ方  
= タイミング栄養(時間・期分け)

**体内で利用される**

スポーツ選手として  
知っていなければならないこと

栄養素

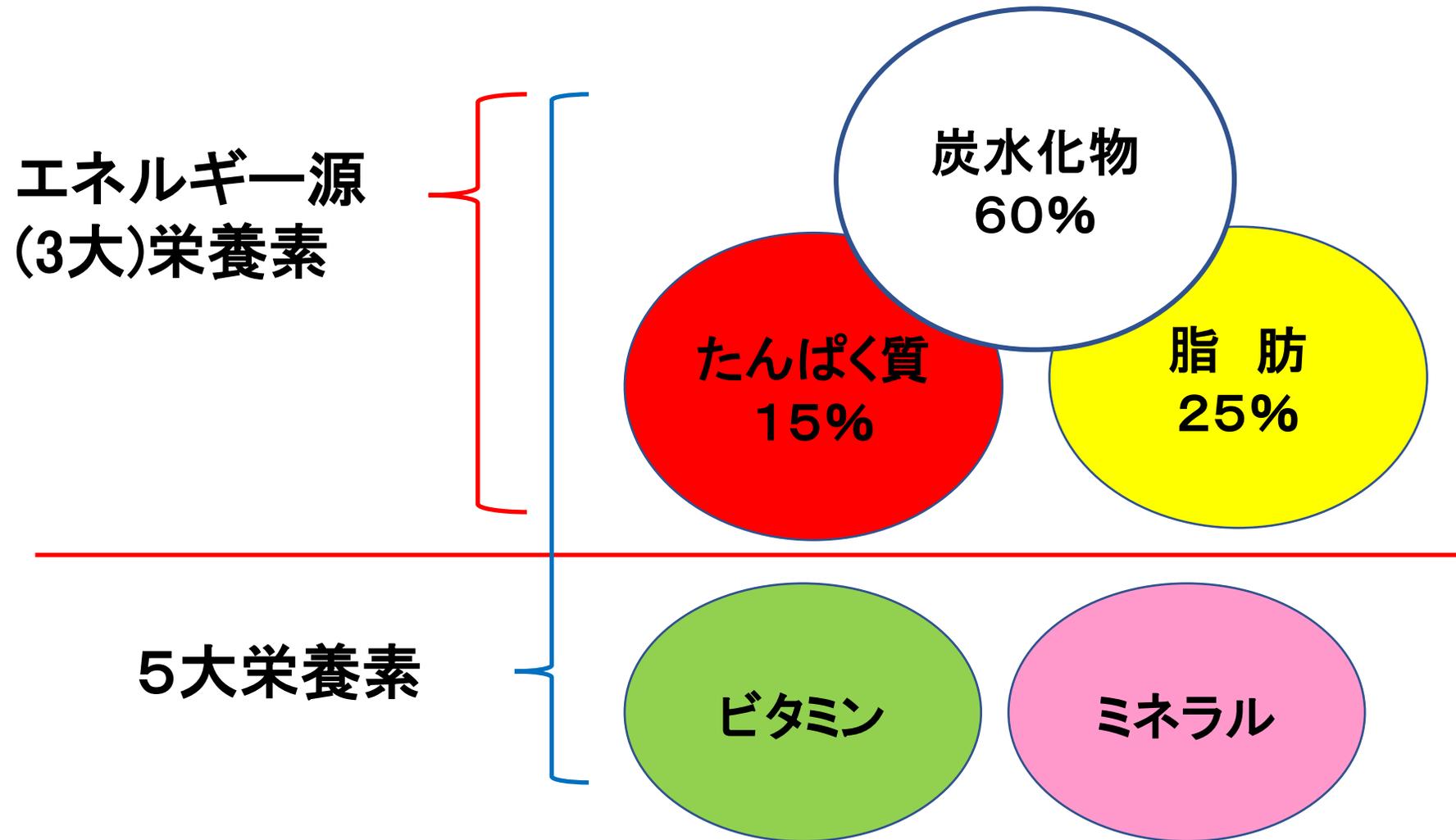
体作り

休養

タイミング

トレーニング・スキル向上

# エネルギー供給



# 食べる優先順位

黄	赤	緑
エネルギーを供給する	血や肉を作る	体調を整える
1. 穀類 2. 芋類 3. アルコール 4. 砂糖類 5. 油脂類	1. 魚介類 2. 豆類 3. 肉類 4. 卵 5. 乳・乳製品	1. 緑黄色野菜 2. 淡色野菜 3. 果物 4. 海藻 5. きのこと

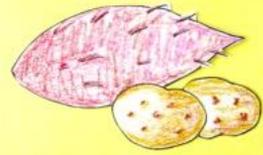


# お弁当

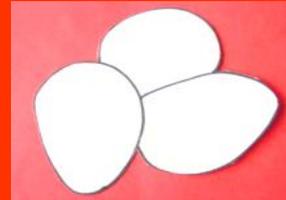
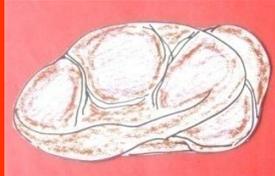


# 皆様のお弁当はいかがですか？

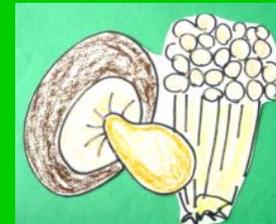
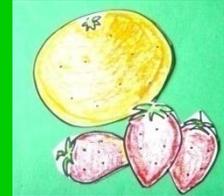
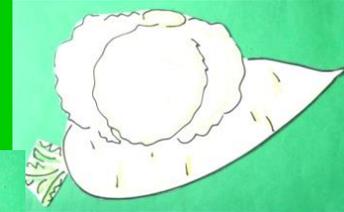
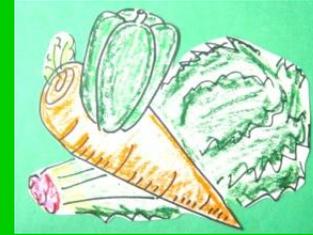
## エネルギー源



## 体をつくる



## 体の調子を整える



# 何をどれだけ食べればよいか

一般高校生 (2,400kcal)		選手 (3,500kcal)
400ml	牛乳	?
1個	卵	?
100g	肉	?
1切	魚	1~2切
豆腐1/2丁	大豆製品	豆腐1/2丁 納豆1パック
合計100g	緑黄色野菜	合計150g
合計200g	淡色野菜	合計250g
少1個	芋類	大1個
合計200g	果物	合計350g
茶碗3膳	穀類	?

「選手を食事で強くする本」

# 何をどれだけ食べればよいか ～活動量と食事はセット～

一般高校生 (2,400kcal)		選手 (3,500kcal)
400ml	牛乳	600ml
1個	卵	2個
100g	肉	150g
1切	魚	1～2切
豆腐1/2丁	大豆製品	豆腐1/2丁 納豆1パック
合計100g	緑黄色野菜	合計150g
合計200g	淡色野菜	合計250g
少1個	芋類	大1個
合計200g	果物	合計350g
茶碗3膳	穀類	どんぶり3杯

スポーツ選手の  
＜エネルギー摂取目安＞

50 kcal/kg/日

一般学生  
35kcal/kg/日

- ・主食で50%  
エネルギー  
≒ ご飯350g X 3回  
(3,500kcal目安時)



評価は体重変化

除脂肪量 と 脂肪量