

長野総合スポーツクラブ

コーチ研修会

(社)大阪府サッカー協会

管理栄養士 吉川 珠美 氏

20年2月23日(土) 19:00 ~ 20:30

ノバティールホール



なぜ食事が大切なのか？

- 私たちの体はすべて食べたものでできている
- 何を食べるかによって体が変わってくる

**同じ練習、努力、才能でも
何を食べるかによって
パフォーマンスや結果が異なる！**

特に成長期ではその差が大きい！

これさえ食べていれば良い
という完璧な食べ物はありません

- 食べ物にはどんな栄養素が含まれている？
- いつ食べればそれが上手く利用できる？

「何を食べるか」だけでなく
「どう食べるか」も大切



食べるテクニックが必要

- 食事は普段からの積み重ねによって身につく。
- 自分で選んで食べる力をつけることが大切！
- では、食べ物にはどんな栄養が含まれているのでしょうか？



食べ物に含まれる栄養素

- たんぱく質 筋肉など体の材料
- 糖質 脳の唯一のエネルギー源
- 脂質 貯蔵型エネルギー

- ビタミン・ミネラル 不足するとすべての機能がうまくいなくなる



たんぱく質の働き

- 筋肉など体を作る材料
- アミノ酸がたくさんつながってできている
- 肉や乳製品だけでなく魚や大豆製品などからもたんぱく質を摂取しよう



たんぱく質は夕食でしっかり！

- 筋肉の修復や成長が行われるのは睡眠中
- 成長ホルモンの分泌がポイント

夕食でたんぱく質をしっかりとり

+

12時までに寝ること

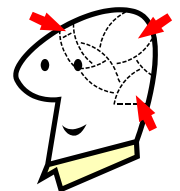


夕食で摂取しやすいたんぱく質

- 豆腐、納豆などの大豆料理
- 刺身
- しゃぶしゃぶなどの鍋料理

糖質の働き

- 最初に利用されるエネルギー源
スタミナを維持する鍵となる
- 脳の唯一のエネルギー源
不足すると集中力が低下
- 種類によって利用される時間が異なる



糖質が利用される時間と食品

- ゆっくり利用される糖質
ご飯、スパゲッティなどの麺類
試合前の食事に適している
- すぐに利用される糖質
食パン、フランスパン、オレンジジュース
試合後の補給に適している



試合前の食事の基本

- 試合前には糖質 + ビタミンB群をセットで
うどん+ネギ
胚芽米のおにぎり+ごま
- 基本的には試合が始まる4時間前には食事を終えていることが理想。
- 試合開始時間に合わせて睡眠や移動の時間も考慮して臨機応変に食事時間をセッティングすることが重要

試合後の疲労回復

- 糖質 + クエン酸が疲労回復をアップ
- 試合後(練習後)15分以内にとること

バナナやミカンを持参する・・・
梅干し入りのおにぎり
蜂蜜とレモン汁入りのミネラルウォーター
など好みに応じてアレンジを

試合前に避けたい食品

- 食物繊維の多い食品や脂っこい料理は胃に負担をかけてしまうので避ける。
- きんぴらごぼう、ひじきの煮物など繊維の多すぎるおかずは試合直前は控える
- とんかつ、から揚げ、ハンバーグ、天ぷらなど脂っこい料理は控える
- 食べられない食事、生ものは避ける

脂質の働き

- 貯蔵エネルギーとなる
- ホルモン材料となる
- 血液の流れを調節

酸素を運搬し、持久力を調節する



脂肪のとりかたで持久力が変わる

動物性脂肪のとりすぎは血液に粘りを与えて持久力を低下させるので注意！

スポーツ選手は魚をしっかりと食べよう！



脂肪のとりかたの工夫

- 食べやすい魚料理
刺身、お寿司、から揚げ、ミンチ
- 肉料理を食べるとき
揚げ物、炒め物(トンカツ、串カツ)よりも
焼く、茹でる(焼肉、鍋物)など
焼肉ではキムチやナムルもしっかり食べる
(しっかり焼くよりもレアのほうが消化が



ビタミン・ミネラルの働き

- すべての体の機能には
ビタミン・ミネラルが必要
- 不足すると食物の栄養素が利用されず、かえって体に負担をかける
- 足がつる、体がだるい、集中力がない、すぐに風邪をひく、などはビタミン・ミネラル不足のサイン



スポーツ選手にはミネラルが不可欠

- 脳からの命令を目や手、足に伝えるためにはミネラルが大切

- ミネラルが豊富な食べ物

わかめ、昆布、大豆、ごま

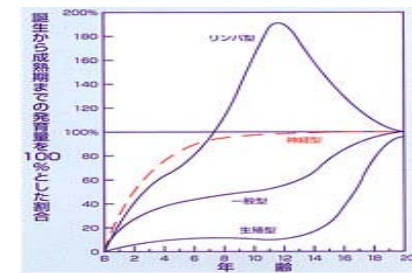
(ファストフード、コンビニ食品には

ほとんど含まれていない…)



体の発達に合わせた栄養素が必要

- 小・中学生世代は、筋力よりも体のバランスが発達する時期
- 脳からの命令を目や手、足に伝えるためにはミネラルが大切



すぐに足がつるのはミネラル不足

- 不足するとまぶたの痙攣、足がつる、肉離れなどの原因に

- 汗で水分と一緒に排泄

特に夏はしっかりと食べる

きゅうりとわかめの酢の物

納豆などの大豆製品



体がだるい、集中力がないのはビタミンB群の不足

- 糖分をエネルギーに変えるためにはビタミンB群(とくにB1)が不可欠
- 集中力を高めるには、試合や練習の前にゆっくり利用される糖質とビタミンB群をセットでとる
- ジュースやお菓子などはビタミンB群を体から奪うのでとりすぎに注意



糖質とビタミンB群をセットでとるために

- ご飯 + 具たくさんの味噌汁
- ご飯を玄米や胚芽米にする
- 麺類にはねぎをたっぷりと
- 豚肉、うなぎ、にんにくなどのスタミナ食にはビタミンB群が豊富



夏には水分補給が重要！

- 人間は食べ物がなくても数週間生きられるが水がなかったら数日しか生きれない
- 体の60～70%は水分でできている

大量に汗をかいて水分が失われると体の機能がうまく働かない



重症の場合は熱中症で命を落とすことも…

夏は汗の働きが重要

- 激しい運動をしているとき、筋肉は普段の20倍もの熱を発生させる
- 汗をかかなかつたら体のたんぱく質はゆで卵のように破壊されてしまう
- 熱を放出するために汗によって水分を蒸発させることで体温を保つ

どれだけ飲めばよい？

- 汗の量に見合っただけの水分補給が必要
- しかし喉が渴いたという信号が送られるには時間がかかる

早め、こまめの水分補給が重要
練習・試合前にしっかり補給
運動中も15～20分おきに水分補給を

何を飲めばいい？

- 汗は水分だけでなく、大切なミネラルを体から奪っている
- 水だけを補給すると、体液が薄まってしまいうので水分が排泄されてしまう

水分と同時にミネラル補給を心がけよう！
水分補給に適したドリンクを選ぼう！

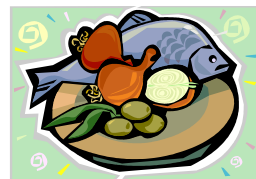
普段の食事の基本

- ご飯をしっかり食べる
- 肉だけでなく魚や大豆製品を食べる
- 間食にはスナック菓子などよりもおにぎりや果物を食べる
- 食品添加物が多いものや加工食品をなるべくとらない



5色をそろえて美味しく、バランスよい食事

- 白 ご飯、麺類など糖質源
- 赤 肉、魚、大豆などたんぱく質源
- 緑 土から上の野菜、ビタミン・ミネラル源
- 黄 土から下の野菜、ビタミン・ミネラル源
- 黒 きのこや海藻類、ミネラル・食物繊維



02W杯サッカー日本代表選手の食事



主食：ごはん、スパゲッティ
おかず：チキン照焼き、
鮭(三平汁)、うなぎ蒲焼、
納豆
野菜：サラダ、温野菜、
おひたし、三平汁
果物：フルーツ盛り合せ、
100%グレープフルーツジュース
乳製品：牛乳

JFAナショナルトレセンU12の食事・朝食



- 胚芽ご飯
- 塩鮭
- 卵焼き
- サラダ
- ひじき煮もの
- のり
- 青菜の胡麻和え
- 味噌汁
- フルーツヨーグルト
- お茶

昼食



- シーフードピラフ
(胚芽米入り)
- たっぷりサラダ
- かぼちゃポター
ージュ
- 冷奴
- フルーツ
- お茶

夕食



- 胚芽ご飯
- りんごサラダ
- かにグラタン
- 鶏パン粉焼き
- 海老のソテー
- 野菜トマト煮
- ほうれん草のポ
タージュ

オーダーメイドの食事法を

- 食事には体調や体質、好みなどの個人差が大きいことを考慮して
- 普段の練習や練習試合などでシミュレーションをして自分に合った食事法を見つけることが大切

スポーツ選手はメンタルも大切

- スポーツを通じて食事の大切さを学び、一人の人間としての成長を！
- 美味しいと感じる心の栄養や感謝の気持ちも大切にしましょう。
- 将来どんな環境でも自分で食事バランスが取れるテクニックを身につけましょう。

