



スタミナアップ
スポーツ栄養学

宮崎市トップアスリート
発掘・育成事業



練習と同じくらい栄養と休養が大切

【スタミナ】とは【基礎体力】

才能を十分に活かす。練習の成果を発揮するためには、【基礎体力】を備えた体が必要。
【基礎体力】は【練習】+【栄養(食べる)】+【休養(寝る)】で作られる。

Jr.アスリートに必要な栄養



生きるために
必要な分

+

日常の生活に
必要な分

+

スポーツをする分

+

日々成長する分



この分がプラス



栄養のお勉強



カラダを
カラダをつくる

体調を整
カラダの機能

一源
めのガソリン

栄養フルコース型の食事

① 主食(炭水化物)・・・エネルギーや集中力の維持



② おかず(たんぱく質・脂質)・・・強いカラダをつくる材料



③ 野菜(ビタミン・ミネラル)・・・体調を整える



④ 果物(ビタミン・炭水化物)・・・疲労回復、ケガの予防、
ストレスを抑える、風邪の予防

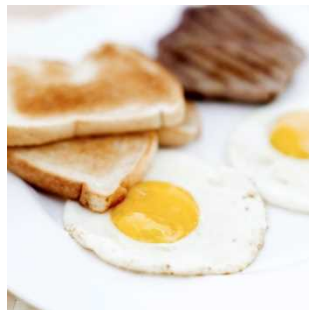


⑤ 乳製品(たんぱく質・ミネラル)・・・強い骨を作る、精神を安定させる、
筋肉の動きをスムーズにする



糖質(エネルギー)の多い食品

食品名	目安量	糖質(g)	エネルギー(kcal)
スパゲティー	1人分(乾80g)	57.8	302
そば	ゆで1玉(220g)	57.2	290
うどん	ゆで1玉(250g)	54.0	263
ごはん	1膳(130g)	48.2	218
食パン	6枚切り1枚(60g)	28.0	158
荷重100% リンゴジュース	1本 (200ml)	24.5	92
はちみつ	大さじ1(22g)	17.5	65
あめ	1個(5g)	4.9	20
ゼリー(エナジー)	1本(180g)	49.7	200



タンパク質の多い食品

食品名	目安量(g)	タンパク質(g)	エネルギー(kcal)
鶏ささみ肉	中3本 100g	23.0	105
豚もも肉	100g	21.3	164
牛もも肉	100g	20.5	181
牛ひき肉	100g	19.0	224
ツナ缶詰	小1缶(100g)	18.4	141
マグロ赤身	7切(70g)	16.0	74
木綿豆腐	½丁(150g)	9.9	108
ボンレスハム	2枚(50g)	9.4	59
納豆	1パック(50g)	8.3	100
アジの開き	中1尾(40g)	8.1	67
牛乳	1本(200ml)	6.8	138
卵	1個(50g)	6.2	76
スライスチーズ	1枚(20g)	4.5	68
プロテイン	大さじ3杯(21g)	16.1	81

ビタミンCの多い食品

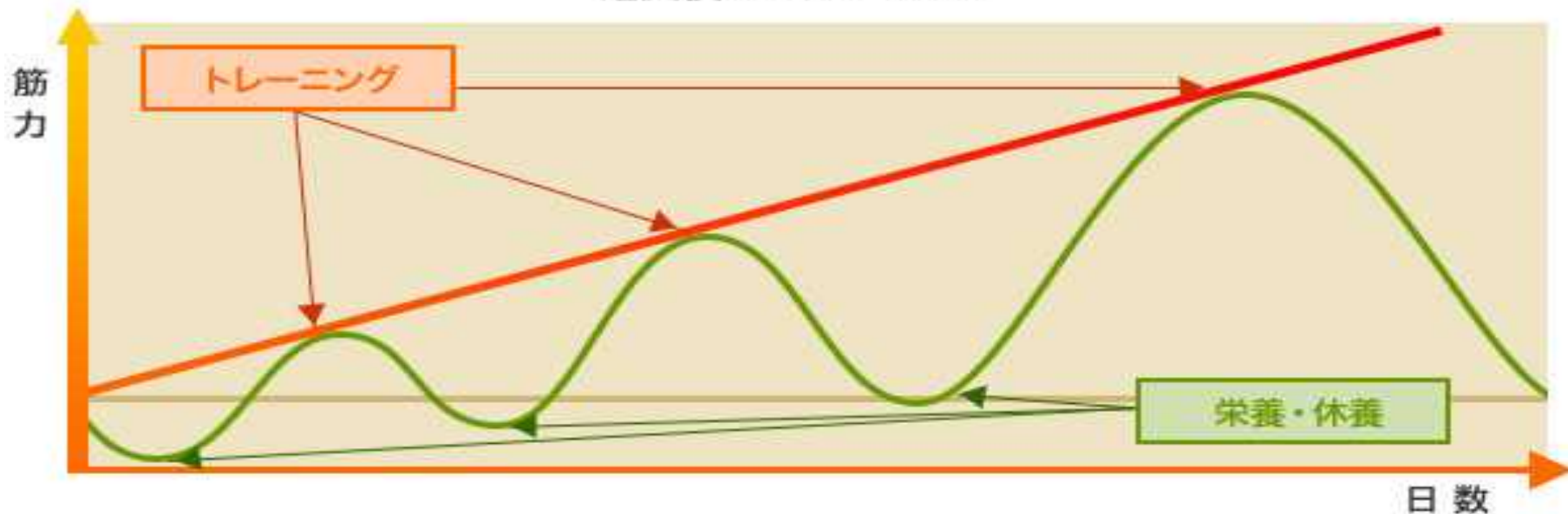
食品名	目安量(g)	ビタミンC(mg)	エネルギー(kcal)
いちご	½パック(200g)	124	68
ブロッコリー	3房(100g)	120	33
果汁100% オレンジジュース	1本 (200ml)	95	95
キャベツ	4枚(220g)	90	51
オレンジ	1個(130g)	78	60
グレープフルーツ	中1個(200g)	72	76
キウイフルーツ	1個(100g)	69	53
ジャガイモ	中1個(150g)	53	114
トマト	中1個(240g)	36	46
ほうれん草	100g	35	20
トマトジュース	1本(200ml)	13	36
マルチビタミン	5粒(1.5g)	250	3

乳製品の栄養成分比較(100gあたり)

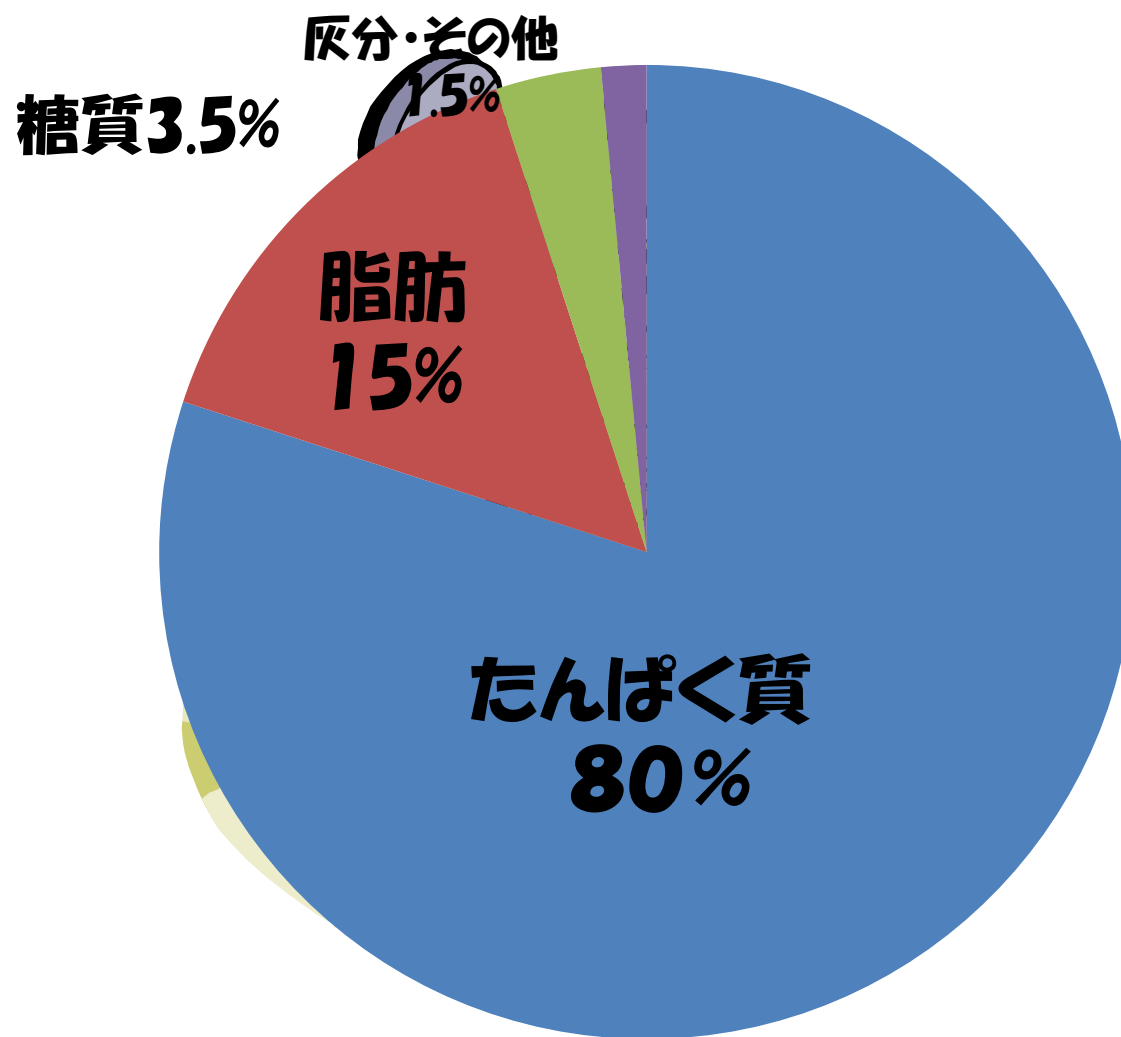
食品名	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	1食分の目安(g)
普通牛乳	67	3.3	3.8	コップ1杯 (200ml)
低脂肪牛乳	46	3.8	1.0	
無脂肪牛乳	33	3.0	0.2	
ヨーグルト (プレーン)	62	3.6	3.0	カップ1個 (100~200g)
飲むヨーグルト	65	2.9	0.5	コップ1杯 (200ml)
プロセスチーズ	339	22.7	26.0	1cm厚さ1切 (20g)
カマンベール チーズ	310	19.1	24.7	1切 (20g)
カッテージ チーズ	105	13.3	4.5	大さじ1杯(15g)
生クリーム	433	2.0	45.0	大さじ1杯(14g)

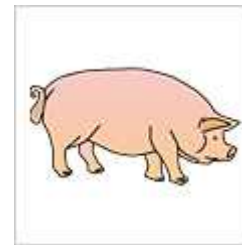
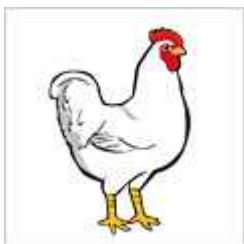
筋力アップを考えた食事

超回復のメカニズム



筋力アップを考えた食事





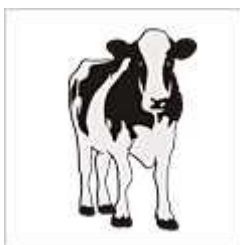
一日に必要なたんぱく質量を 計算してみよう

《自分の体重》

kg × 2 =

《1日の必要量》

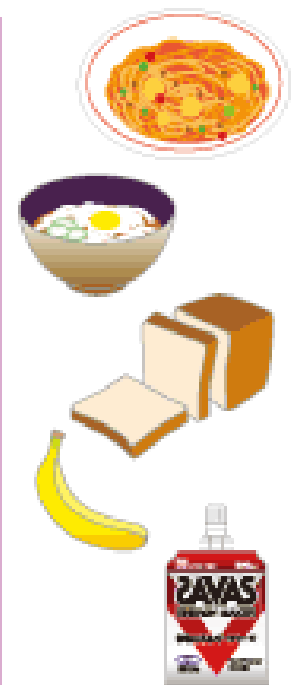
g/1日



持久力アップを考えた食事

■炭水化物(糖質)の多い食品

食品名	目安量	糖質(g)	エネルギー(kcal)
スパゲティー	1人分(乾100g)	72.2	378
そば	ゆで1玉(220g)	57.2	290
うどん	ゆで1玉(250g)	54.0	263
ごはん	1膳(130g)	48.2	218
食パン	6枚切り1枚(60g)	28.0	158
バナナ	1本(120g)	27.0	103
果汁100%りんごジュース	1本(200ml)	24.5	92
ザバスエナジーマーカーゼリー	1本(180g)	49.7	200
ザバスピットインリキッド	1本(68g)	42.5	170
ザバスピットインゼリーバー	1本(50g)	25.0	100





■ ビタミンB1の多い食品

食品名	目安量	ビタミンB1 (mg)
豚もも肉	厚さ1cm1枚(100g)	0.94
うなぎの蒲焼き	1人前(80g)	0.60
玄米シリアル	1食分(40g)	0.42
ボンレスハム	2枚(40g)	0.36
玄米ごはん	1膳(130g)	0.21
ブロッコリー	3房(100g)	0.14
ライ麦パン	6枚切り1枚(70g)	0.11



疲労回復を考えた食事



栄養フルコース型の食事



練習直後の栄養補給

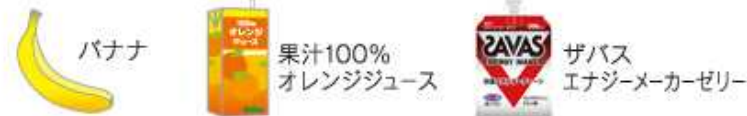


十分な睡眠

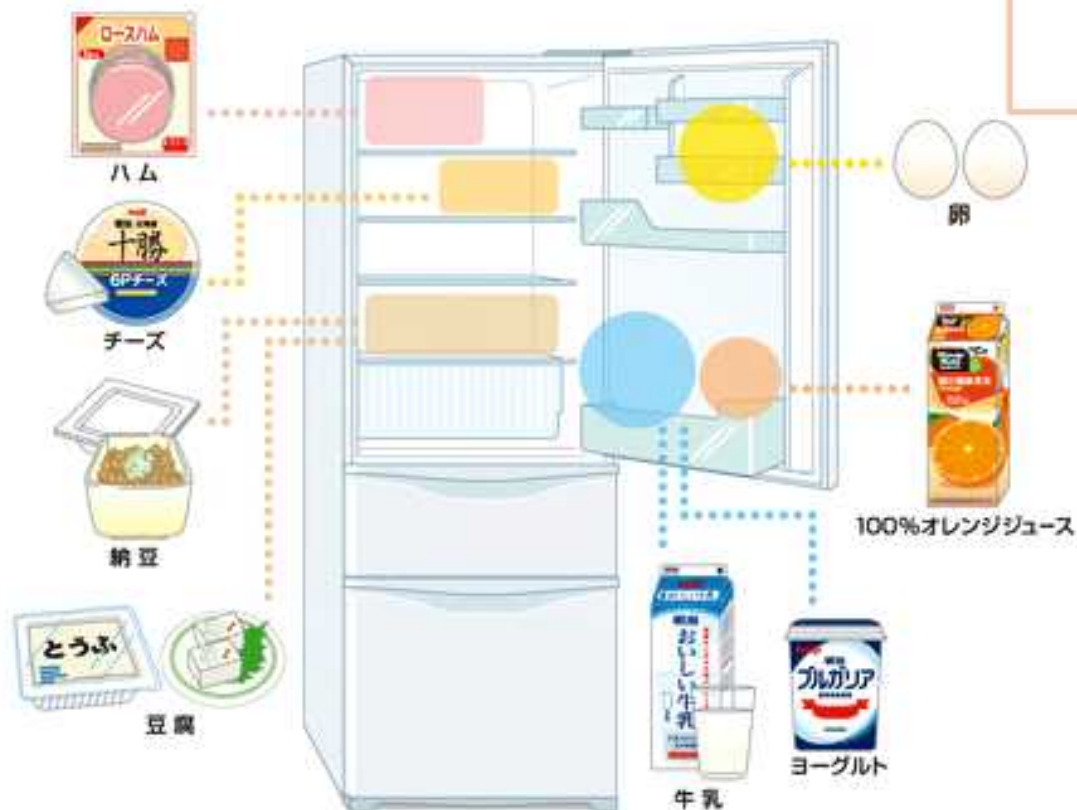
疲労回復のための間食



炭水化物(糖質)を含む間食の例



たんぱく質を含む間食の例





これを食べたら強くなるという
ポパイのほうれん草的な
たべものはない！



試合の日の食事

*たくさん食べて欲しいもの

栄養フルコース型の「①主食」と「④果物」

● 主食 … ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、お餅 など



● 果物 … みかん、いちご、キウイ、
果汁100%オレンジジュース など



*控えた方がいいもの

● 脂質が多く消化に時間のかかるもの

… 天ぷらやカツなどの揚げ物、
こってりソースの料理、
生クリーム・バター・マヨネーズをたっぷり使った料理 など



● 生もの … 刺身 など

● 食物繊維の多い根菜類 … ごぼうやサツマイモ など

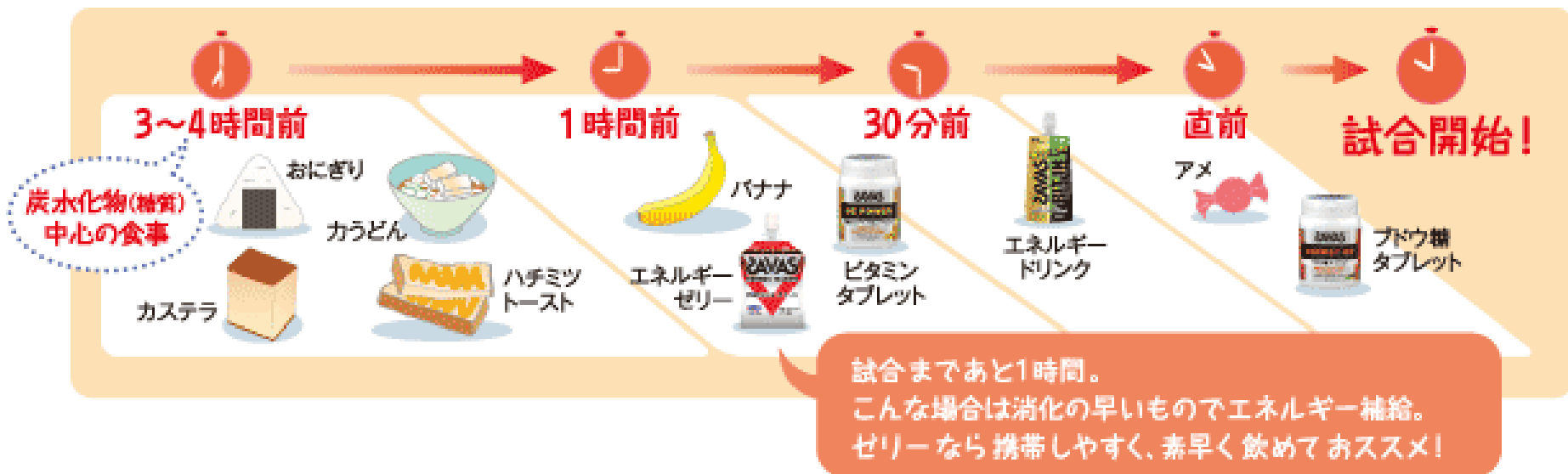
● 普段食べ慣れていないもの



**連日試合が続くときは
食事の70%を
炭水化物
にするとよい**

試合の日の食事

《試合開始までの時間と食べ物の関係》



《試合後の捕食》



まとめ

競技力の向上

