

スポーツ栄養マニュアル



INDEX

目次

01

BASIC スポーツ栄養の基本 ●—————● p.02

①3つの働きの食べものを食べよう # ②朝・昼・夕1日3回食べよう # ③サンキューの気持ちを大切に食べよう
Q&A よくある質問

02

PRACTICE 実用編 ●—————● p.04

モニタリング # 野菜 # たんぱく質 # 補食 # 水分補給

03

RECIPE レシピ ●—————● p.07

おすすめレシピ

BASIC

スポーツ栄養の基本

日本ハムでは子どもたちに食事の基本3つの「さん」を伝えています。
これは、食事をとても大切にしているトップ選手が実践している食事の基本です。

①3つの働きの食べものを食べよう

食べものは働きで3つのグループに分けられます。好きなものだけでなく、主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスがととのい、元気な体をつくることができます。よりよい食事するために、乳製品※、くだものも食べましょう。

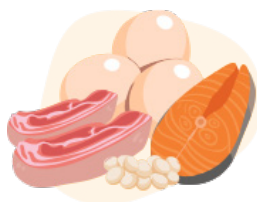
※乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど。骨や歯をつくるカルシウムがとれます

エネルギーのもとになる



炭水化物を多く含みます。
ごはん、パン、めんを主食といいます。

体を作るもとになる



肉・魚・卵・大豆製品には、体をつくるために必要なたんぱく質が多く含まれます。これらの食品を使ったおかずを主菜といいます。

体の調子を整えるもとになる



毎日を元気に過ごすために大切なビタミン、食物繊維が含まれます。野菜、キノコ、海そう、いもを使ったおかずを副菜といいます。

②朝・昼・夕1日3回食べよう

食事を抜くと、1日に必要な栄養が不足しがちになります。

朝・昼・夕、3回の食事をきちんと食べて、栄養をしっかりとりましょう。特に注意したいのが『朝食』！食べる習慣を大切にしましょう。

朝食の役割

①1日の体内リズムをととのえる

朝の光をあび、朝食を食べることで、眠っていた体が活動モードに！

②必要な栄養量をとる

特にスポーツを頑張る皆さんは必要量も多くなります。
1日に必要な栄養をとるためにも、きちんと食べましょう。



ある日の若手選手の朝食

朝からしっかり食べてエネルギーを補給してからグラウンドに向かいます。
主食は白米、玄米、パン、コーンフレークなどから好みのものを選びます。

③サンキューの気持ちを大切に食べよう



選手は「いただきます」「ごちそうさまでした」をきちんと料理を作ってくれた方に伝えています。下膳も行います！

ひとつの食事が出来上がるまでには、
とても多くの人に関わっています。

食材を育ててくれた人、料理をしてくれた人、
一緒に食べてくれる人…

そして、食べものそのものの「いのちめぐみ」に対して、
「ありがとう」という感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

Q&A

よくある質問

Q1.からだを大きくするために大切なことはなんですか？

からだを大きくするためには

- **十分な食事量と必要な栄養素を確保すること**

「食事の基本3つの『さん』」を1日でも長く続けましょう。

(参考サイト:一日に必要なエネルギー量と摂取の目安:農林水産省 (maff.go.jp))

- **体重を毎日、身長を定期的に測定・記録すること**

測定・記録のポイントは「モニタリング」部分を見てください。

- **十分な休息、睡眠をとること**

が大切です！

Q2.試合の時の食事のポイントはなんですか？

1 試合前日夜～当日朝

消化に良いもの、糖質を多く含むものを食べましょう。

食べられないものや、生もの、辛いものなど刺激が強い食べ物、あぶらが多い揚げ物などは控えましょう。

2 試合2・3時間前～直前

運動を開始する2～3時間前には試合前の食事をすませ、それ以降はくだものジュース、スポーツ飲料やゼリー飲料など糖質が多く消化の負担が少ないものにしましょう。

3 試合中

なるべくスポーツ飲料で水分・ミネラル・糖質を補給しましょう。

4 試合後

次の食事まで時間が空くときは、糖質とたんぱく質を多く含む補食で疲労を回復しましょう。

同じ日に複数回試合があるときは糖質を多く含むものを取りましょう。

次の試合まであまり時間がない場合は②と同様の食品を取りましょう。

PRACTICE

実用編

● モニタリング

モニタリングとは観察・記録すること

カラダは毎日少しずつ作り替えられて、日々成長しています！

毎日自分のカラダと向き合い、記録をつけていると現在の体重に対し、食事量が足りているかを評価する、体調の変化から食事内容を見直すことができます！成長のスパート時期には個人差があります。しっかり体をつくるにはその時期を見逃さないことが大事。そのためにも身長チェックが欠かせません。

トップ選手もモニタリングしている！

選手も自分の体重や体調を記録しています。

体重をコントロールできる選手、よい体調を維持できる選手は、モニタリングをかかさず、自分の記録を確認したり、以前の記録と比較することができます！

毎日の記録をのこそう！



モニタリングできる項目は体重、体温、食欲、疲労など複数あります。記録先はアプリ・カレンダー・ノートなど好みものを選び記録を習慣に！

測定はいつも同じ条件！



体重は食事や運動によって一日の中でも変動します。体重は朝起きてトイレを済ませた朝食前に、いつもなるべく同じ条件(時間・服装・機器)で、正しく変化を確認しよう。

● 野菜

野菜のよさ

肉や魚、卵、大豆のおかずと一緒に野菜もしっかりたべましょう！

- ✔ 体の機能を正常に働かせ、健康維持に必要なビタミンやミネラル、食物繊維、水分が多くふくまれる
- ✔ 食卓に彩りや季節感を演出してくれる

緑黄色野菜

アスパラ、いんげん豆、オクラ、ほうれん草、かぶ(葉)、かぼちゃ、小松菜、サラダ菜、青じそ、春菊、大根(葉)、青梗菜、豆苗、トマト、にら、にんじん、パセリ、ピーマン(緑・赤)、ブロッコリー、みつば、芽キャベツなど



摂取できる栄養素と特徴

- ・βカロテン、ビタミンE・K、カルシウム、鉄などが豊富
- ・カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富
- ・色鮮やかな野菜が多く料理の彩りになる

その他の野菜

かぶ(根)、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、ごぼう、じゃがいも、ズッキーニ、大根(根)、たけのこ、玉ねぎ、長いも、なす、白菜、ふき、もやし、レタス、れんこんなど



摂取できる栄養素と特徴

- ・カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富
- ・生で食べられる野菜が多いので、ビタミンCを効率よく吸収できる
- ・青みやくせが少ないため、食べやすい

野菜は好き?嫌い?

トップ選手には野菜好きな選手が多くいます。
一方、苦手な選手はおいしく食べられる料理をさがし、食べられるように工夫しています。
野菜が苦手な方も選手のように工夫ができるとよいですね!

野菜をおいしく食べる工夫



肉や魚、厚揚げ、野菜がたっぷり入った鍋料理は選手に人気!野菜が苦手な選手にも食べやすい料理です。



選手は野菜だけより肉や魚と一緒にの方がよく食べるため、炒め物にしたり、同じ器で提供して選びやすくしています。サラダの上に鶏肉やツナなどをのせて食べている選手も多いです!



たんぱく質(プロテイン)

たんぱく質は、肉、魚、大豆製品、卵などからとることができる

たんぱく質の主な働き

- ・からだを作る材料(筋肉、骨、血液、内臓など)
- ・からだを動かすエネルギー源



肉



魚介類



卵



大豆製品



乳製品

食事からとったたんぱく質を効率よく「筋肉」にするためには？

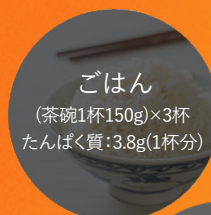
- たんぱく質を多く含む食品を朝・昼・夕3回の食事、補食に取り入れ、1日で数回に分けて均等に食べる
- 筋肉をつくるエネルギーになる主食(ごはん・パン・めんなど)や果物を上記と一緒に食べる
- 筋肉を増やすためのトレーニングを行う

たんぱく質50gをとるために必要な食品量の例

体重50kgの選手の場合

たんぱく質量の摂取目標量は、体重1kgあたり1gとイメージし、筋肉を増やすためのウェイトトレーニングをしているときなどは多めにし、体重1kgあたり1.5~2.0g程度が目安です。

[注意]たんぱく質をとりすぎると、体脂肪が増える可能性がある!



ごはん

(茶碗1杯150g)×3杯
たんぱく質:3.8g(1杯分)



納豆

納豆(1パック50g)
たんぱく質:8.3g



鮭

(1切れ70g)
たんぱく質:20.4g



鶏もも肉

(1/3枚 70g)
たんぱく質:11.6g



牛乳

(コップ1杯 200ml)
たんぱく質:6.6g

プロテインをつかうのは

- ✓ 気温や湿度が高く、補食やお弁当の保管が、衛生的に不安があるとき
- ✓ 海外遠征先での食事が合わず、おかずを十分に食べられないとき
- ✓ 食欲が落ちているとき(食事の必要量がとれないとき)

補食

補食の主なタイミングと役割は3つ!

目的に合わせて、補食を活用しましょう!



補食におすすめのアイテム

主食(ごはん、パン、めんなど)、くだもの(100%ジュース)、スポーツドリンク(ゼリー飲料)、シリアル・グラノーラなど糖質(≒炭水化物)が多く含まれるもの!

★望ましい活用タイミング…左図の①②③



サラダチキン、魚肉ソーセージ、乳製品、大豆製品などカルシウムやたんぱく質が多く含まれるもの!

★望ましい活用タイミング…左図の①③



水分補給

水分補給をするポイント

ポイントをおさえて正しい水分補給をしましょう!

POINT 1 食事から水分をしっかり取る	POINT 2 体重をこまめにはかり、記録する	POINT 3 運動前・中・後に正しい水分補給を行う
<p>食事は水分補給にも役立つ!</p> <p>水分を多く含むもの</p> <ul style="list-style-type: none">・ごはん、めん・くだもの・汁物・牛乳、ヨーグルト・生野菜・お茶やジュース <p>食品中の水分(参考)</p> <ul style="list-style-type: none"> 水分120g おにぎり2個(200g) 水分94g トマト1個(100g) 水分47.7g きゅうり1本(50g)	<p>練習・試合後の体重が起床時の体重から2%以上の減少があると要注意! パフォーマンス低下につながる!</p> <p>例)体重50kgの人は運動後の体重で-1.0kg以上(49kgより)減るとマイナス2%</p>	<p>運動前・運動中</p> <p>のどの渇きに応じてこまめに!</p> <p>運動後</p> <p>※運動後に糖質と牛乳と一緒に取ると筋グリコーゲンの回復促進に効果的である可能性!</p> <p>Japanese journal of sports nutrition 11, 79-84, 2018-01</p>

参考:日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年

水分補給のメリット

- ・熱中症、暑さによるバテを防ぐ
- ・足のつりや筋けいれんを防ぐ
- ・体重減少をおさえる

RECIPE

レシピ



補食におすすめレシピ 糖質リッチ! 木綿豆腐でカルシウム強化!

ふわふわもちり バナナパンケーキ

材料 (直径9CM2枚分)

バナナ	1本
卵	1個
木綿豆腐	100g
はちみつ	小さじ2
ホットケーキミックス	100g
油	小さじ1/2

作り方

- ① ボウルにバナナを入れ、フォークなどでよくつぶす。
- ② ①に卵と豆腐、はちみつを入れ、泡だて器で混ぜあわせたら、ホットケーキミックスを加え、ダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、油を薄くひき、②を流し入れ、弱火で中までじっくりと焼く。



補食におすすめレシピ

グラノーラで食物繊維などを強化!
抗酸化作用のあるきなこをプラス♪

レンジdeグラノーラバー

材料 (6本分)

グラノーラ(ドライフルーツ入り)	2カップ
きな粉	大さじ2
いりごま(黒)	小さじ2
マシュマロ	40g
無塩バター	20g

作り方

- ① グラノーラ、きな粉、いりごまを合わせる。
- ② ①が入る大きさの耐熱の深皿などにマシュマロと無塩バターを入れ、ラップをして500Wで1分加熱する。(マシュマロが大きく膨らめばOK) マシュマロとバターをよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に1を加え手早く混ぜ、ラップやクッキングシートに包み、形を整える。冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めて、包丁で切り分ける。



市販のサラダチキンを使ってもOK!



食べやすいロールパンで作るのもおすすめです!
具材はロールパン2個で1人分の分量です。

朝が苦手な人でも食べやすい

レンジ加熱で簡単に! ボリューム
たっぷりの朝食メニューです。

鶏ささみマリネのサンド

材料 (2人分)

鶏ささみ	2本 (約120g)
酒	小さじ1
塩・こしょう	適量
A 塩	小さじ1/4
A さとう	小さじ1/2
A パセリまたはバジル	小さじ1 <small>乾燥もしくは生のを刻んでもOK</small>
A レモン汁	小さじ1
A オリーブ油	大さじ1
ベーグル	1個
好みの野菜	適宜

作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り除き、耐熱皿に入れて酒・塩・こしょうをふり、ふんわりラップをかけて電子レンジ500Wで3分加熱し、粗熱が取れるまでそのままおいておく。粗熱が取れたら手で細かく裂く。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜる。
- ③ ベーグルは半分に切り、表示通りに温める。好みの野菜と②をはさんで皿に盛る。



朝が苦手な人でも食べやすい

野菜ジュースとヨーグルト、バナナが1度にとれる栄養密度の高いドリンクです!

野菜と乳製品がとれる! 簡単ドリンク

材料 (2~3人分)

野菜ジュース	400 ml
プレーンヨーグルト	200 g
バナナ	2本 (200g)
はちみつ	大さじ2

作り方

- ① ビニール袋にバナナを入れて手でよく押しつぶす。
- ② 野菜ジュースとヨーグルト、はちみつを加え、よく混ぜあわせる。



練習等で帰宅が遅くなったときの夕食メニュー

スタミナ冷やし麺

材料 (2~3人分)

レバー	1 パック 200 g / 野菜を加え調理する味付きタイプ
玉ねぎ	1 個 140 g
にんじん	1/5 本 40 g
豆苗	適量 彩りに添える
中華麺	3 袋
A 和風だし	150 ml
A 片栗粉	小さじ 2
油	小さじ 2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、にんじんは短冊切りにする。豆苗は根元を切り落とし、さっとゆでる。
- ② 中華麺は表示よりやや短めにゆで、水で洗い、ざるに上げて水気をきる。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎとにんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
つづいてレバーを入れ、2分ほど炒めたら混ぜ合わせたAを加え、さらに2~3分ほど中火で炒める。
- ④ 麺を器に盛り、③をかけ豆苗を飾る。



練習等で帰宅が遅くなったときの夕食メニュー

たまごスープ

材料 (2人分)

玉ねぎ	小 1/2 (50g)
さやえんどう	6 枚
卵	1 個
固形コンソメ	1 個
水	400 cc

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、さやえんどうは筋をとっておく。
- ② さやえんどうは固めにゆで、斜めに半分に切る。
- ③ 鍋に玉ねぎと水、コンソメを入れ中火にかける。コンソメが溶けたら弱火にし、玉ねぎがやわらかくなるまでじっくり煮込む。
- ④ 溶きほぐした卵を加えフタをし、卵が固まったら火を止める。
- ⑤ 器にスープを注ぎ、さやえんどうを添える。



練習等で帰宅が遅くなったときの夕食メニュー

鯛茶漬

材料 (1人分)

鯛 (刺身用 OR 切り身)	40 g
酒	少々
塩	少々
ごはん	200 g
A 水	200 cc
A 薄口しょう油	小さじ 1
A 昆布茶のもと	小さじ 1/2
A 大葉	2 枚

作り方

- ① 大葉は千切りにする。
- ② 鯛は大きいものは、一口大に薄く切る。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、その上に鯛をのせ、酒と塩をふり、弱火で軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 鍋にAを入れ沸騰させる。
- ⑤ ご飯に鯛をのせ大葉をかざり、④をかける。



練習等で帰宅が遅くなったときの夕食メニュー

3食野菜のみそマヨ和え

材料 (2人分)

にんじん	30 g
大根	50 g
水菜	25 g
A マヨネーズ	大さじ 1
A 酢	大さじ 1/2
A すりゴマ	大さじ 1
A 砂糖	小さじ 1/2
A 味噌	小さじ 1/2

作り方

- ① にんじん、大根を千切りにする。水菜は5cmに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを1分程ゆでる。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、野菜と和える。