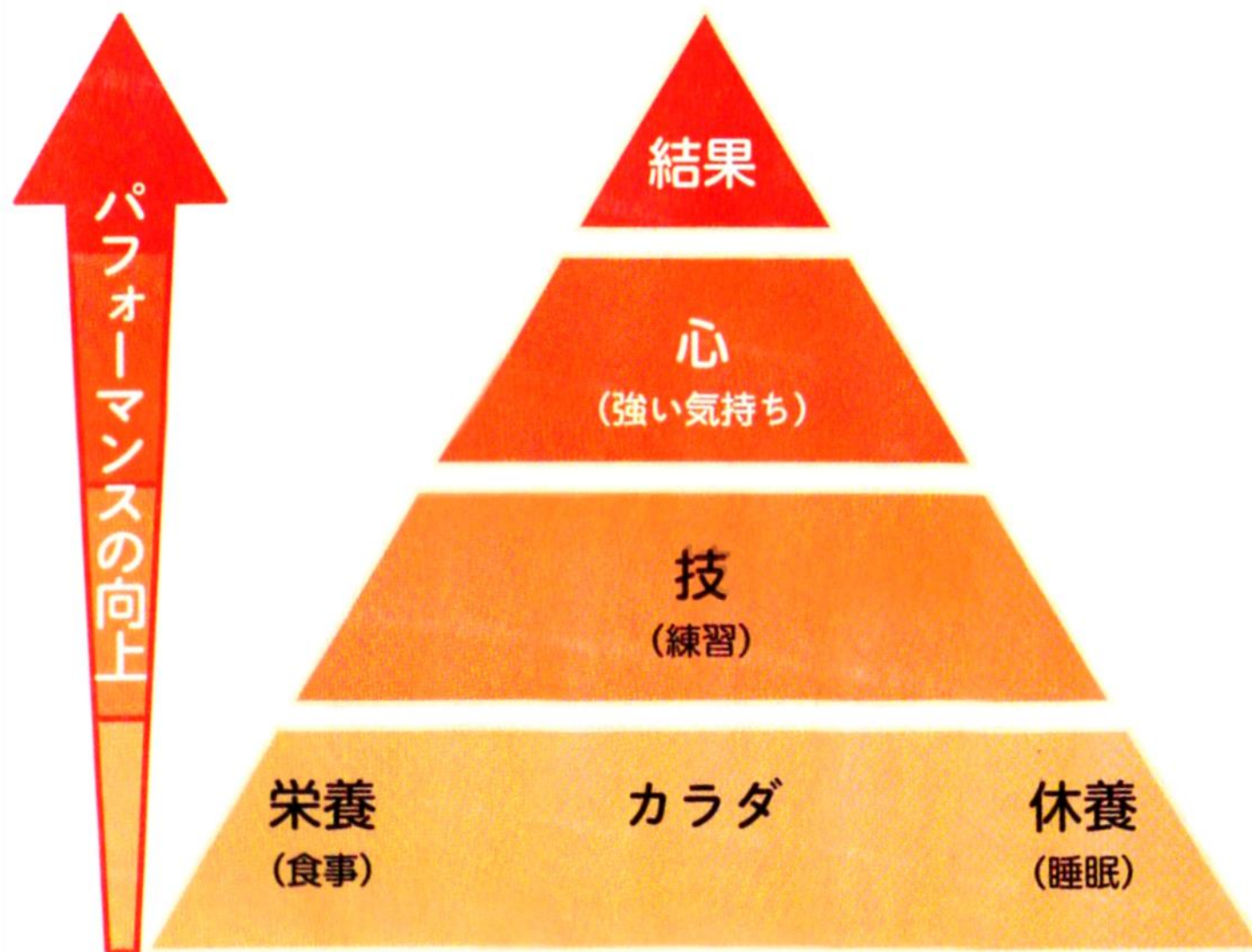


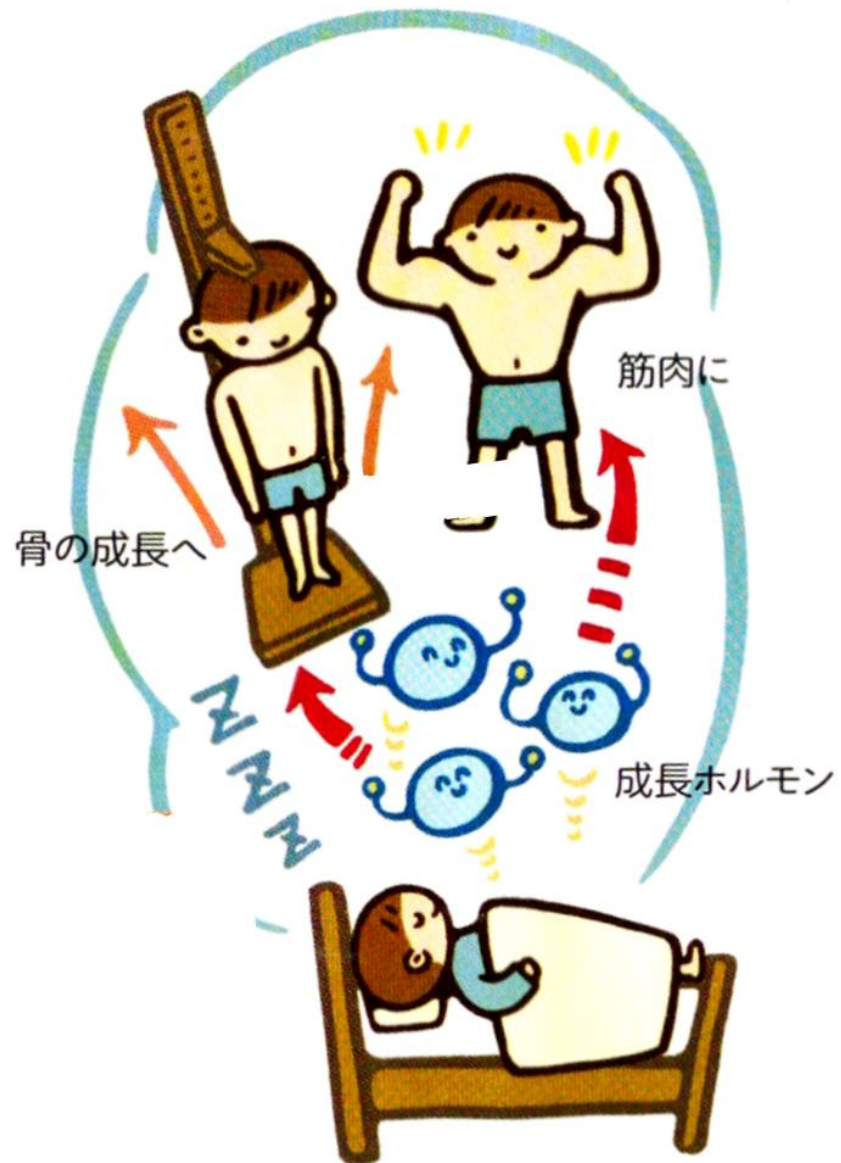
# 育成年代の栄養について

理学療法士  
山川 雅史

## パフォーマンスに影響する要素



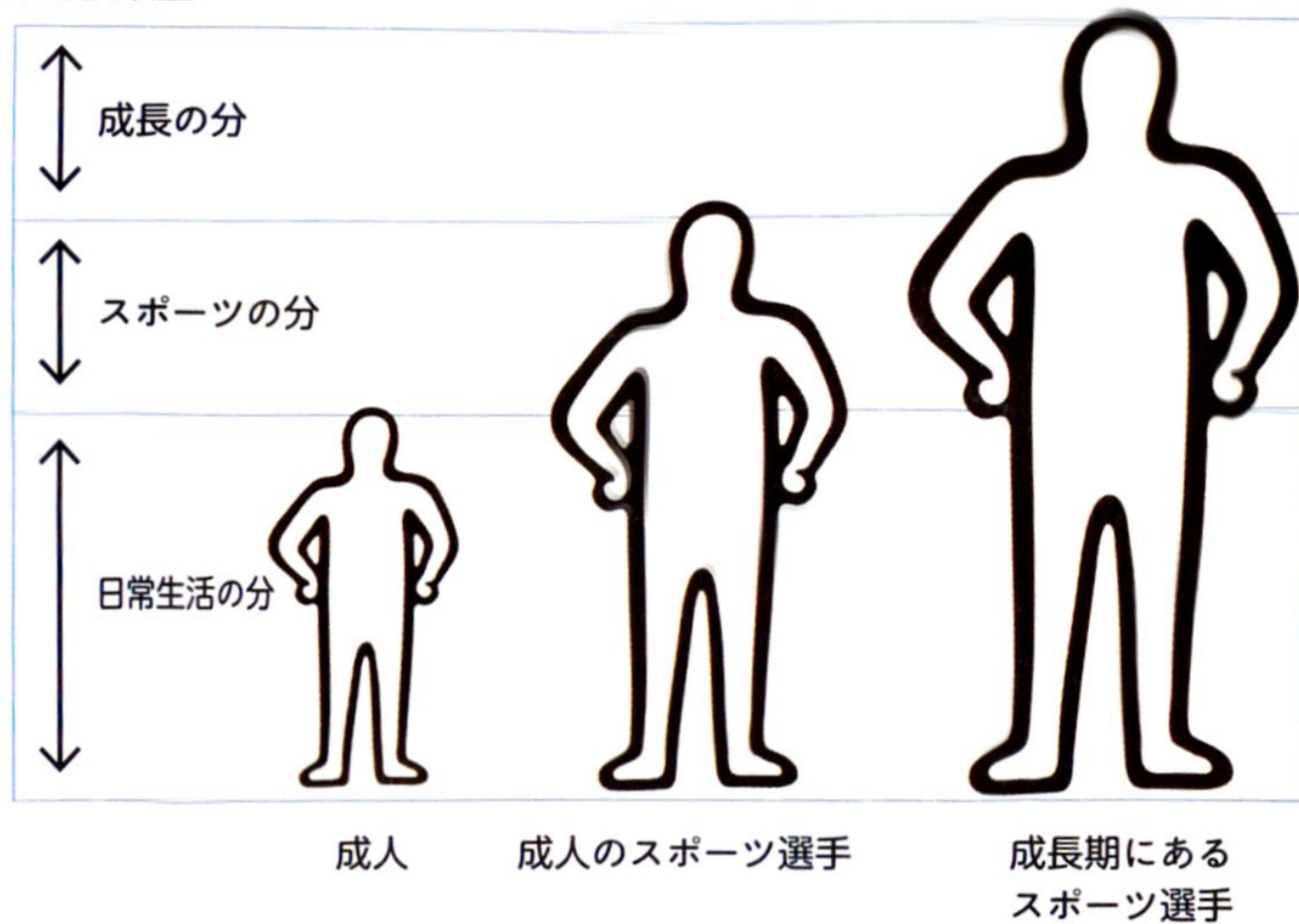
## 睡眠と成長ホルモンの関係



栄養と同時に睡眠は重要！！

## 栄養素等摂取量の考え方

栄養素等摂取量



摂取すべき栄養素等の量を比較したイメージ図

# ということは??

しっかりと3食ご飯を食べること!! (量も)  
しっかりと寝ること

(その結果)

成長につながる

ケガをしない

上手くなる土台が出来る

# 食事への心得

- 17歳までの成長期では、基礎代謝＋日常生活分＋成長分ですが、スポーツ（サッカー）をしている場合はそれに運動分を上乗せしなければいけません。
- ごはんやパンなどの主食をしっかり摂った上で主菜や副菜をバランスよく。厳密なカロリー計算をしなくても、これだけで体の動きに目に見える違いが生まれると言います。
- 『練習の総仕上げは食事！』 食べることで練習プログラムに組み込むのを徹底出来れば、これは大きな違いになりそうです。

# ジュニアのための栄養ポイント3カ条

## 1・苦手を作らない！

食もサッカーも同じ。苦手を避けていたら勝てない。苦手を克服することで心身ともに強くなる。

## 2・バランスよく食べよう！

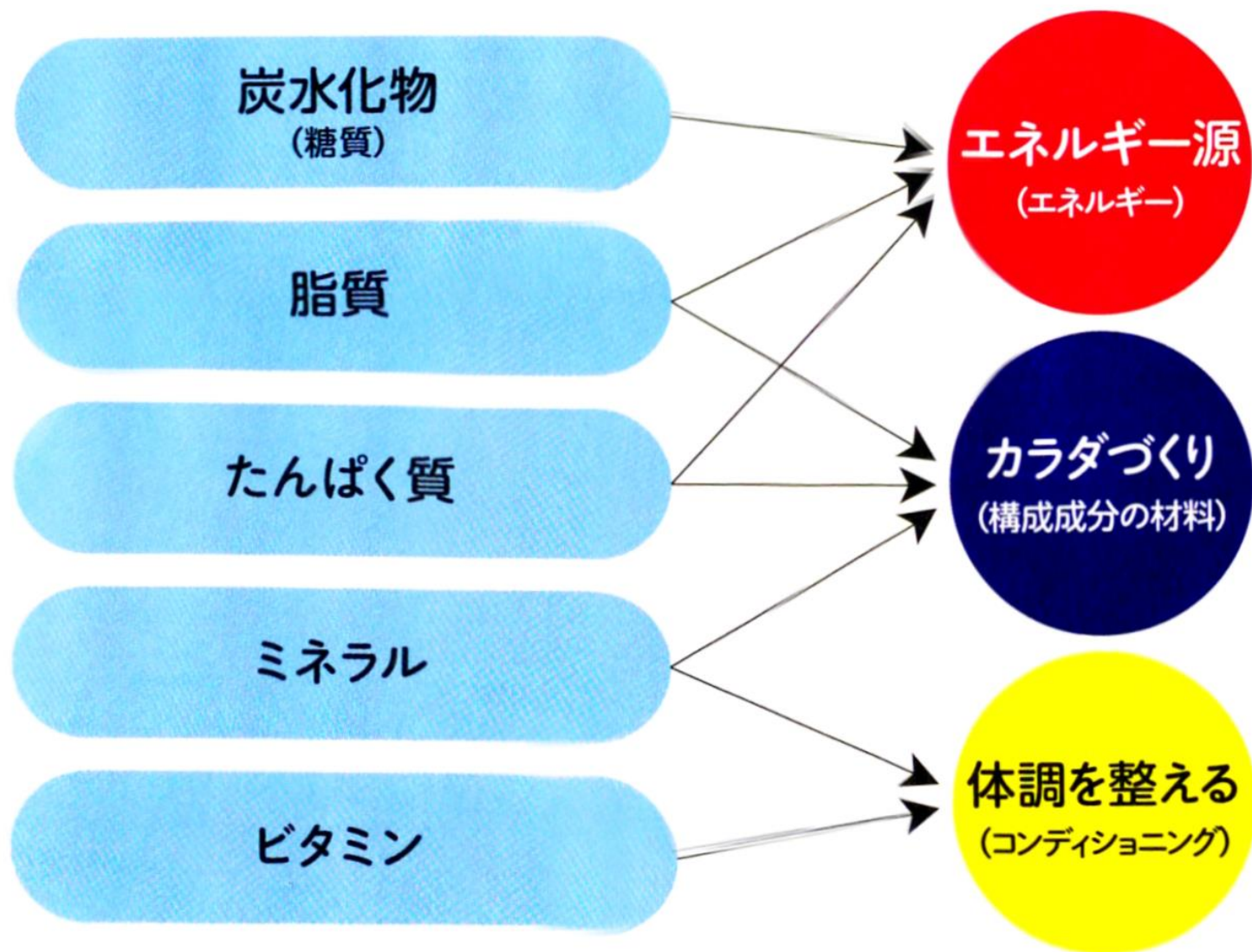
食事は毎日、一生続く。好きなものを我慢するより、バランスよく楽しく食事をすることが大事。

## 3・栄養知識を身につけよう！

栄養セミナー、家庭科の教科書、本を利用して、少しずつでも栄養知識を身につけていこう。



## 5大栄養素のカラダの中での働き





# こんな子はいませんか？

- 練習がきつくてついていけない
- ケガをしやすい、貧血と言われた
- いつもだるくて疲れが残っている
- 目覚めが悪い、授業中ボーっとする
- 試合後半でバテる
- 集中力が落ちる
- 体力がない。当たり負けをする
- 緊張する、風邪をひきやすい
- 体重が減ったまま戻らない

# エネルギーの源！炭水化物（糖質）

- 考える
- 集中力を持続
- 的確な判断をする

ためにすごく大切なもの

## 炭水化物（糖質）を多く含む食品

食品名	目安量	炭水化物（糖質）(g)	エネルギー (kcal)
スパゲッティー	1人分（乾 100g）	72.2	378
そば	1玉（ゆで 220g）	57.2	290
うどん	1玉（ゆで 250g）	54.0	263
ご飯	茶碗1杯（130g）	48.2	218
食パン	1枚（6枚切り）	28.0	158
あんパン	1個（80g）	40.2	224
バナナ	1本（80g）	18.0	69

# 体の主な成分のたんぱく質

- 筋肉
- 血管での酸素運搬 →たんぱく質からできている

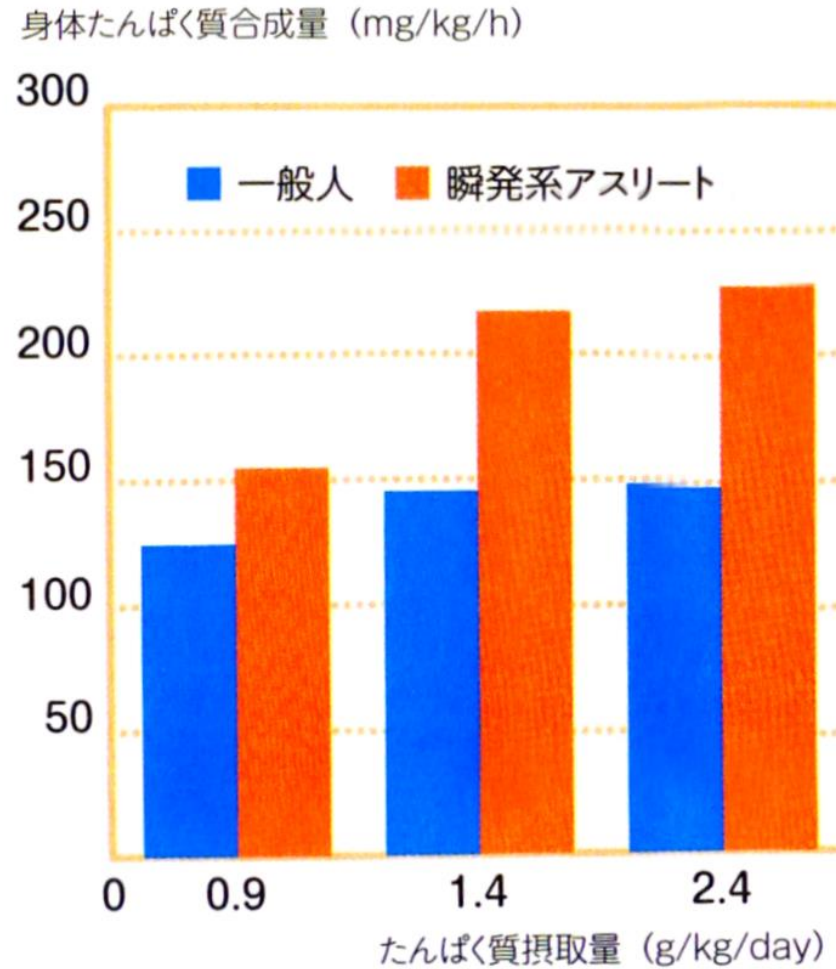
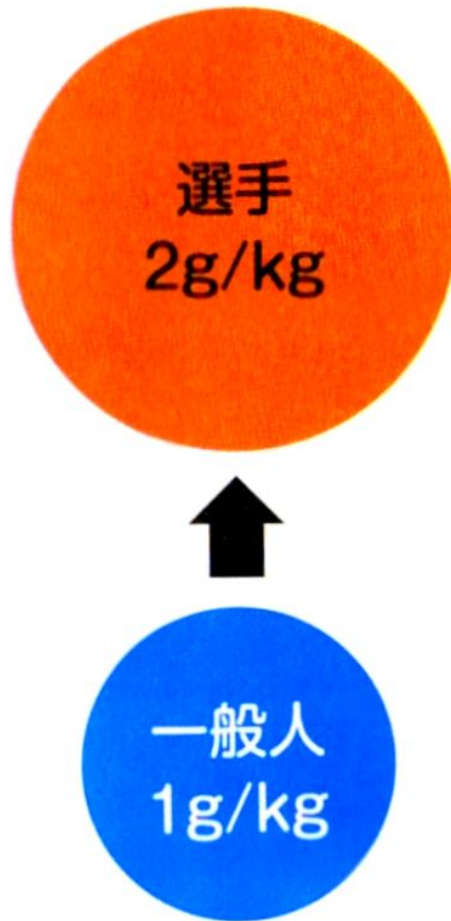
- 一度に吸収される量は40～50g



毎食に分けて摂ることがおすすめ！

朝からしっかり摂ること

## スポーツ選手のたんぱく質必要量

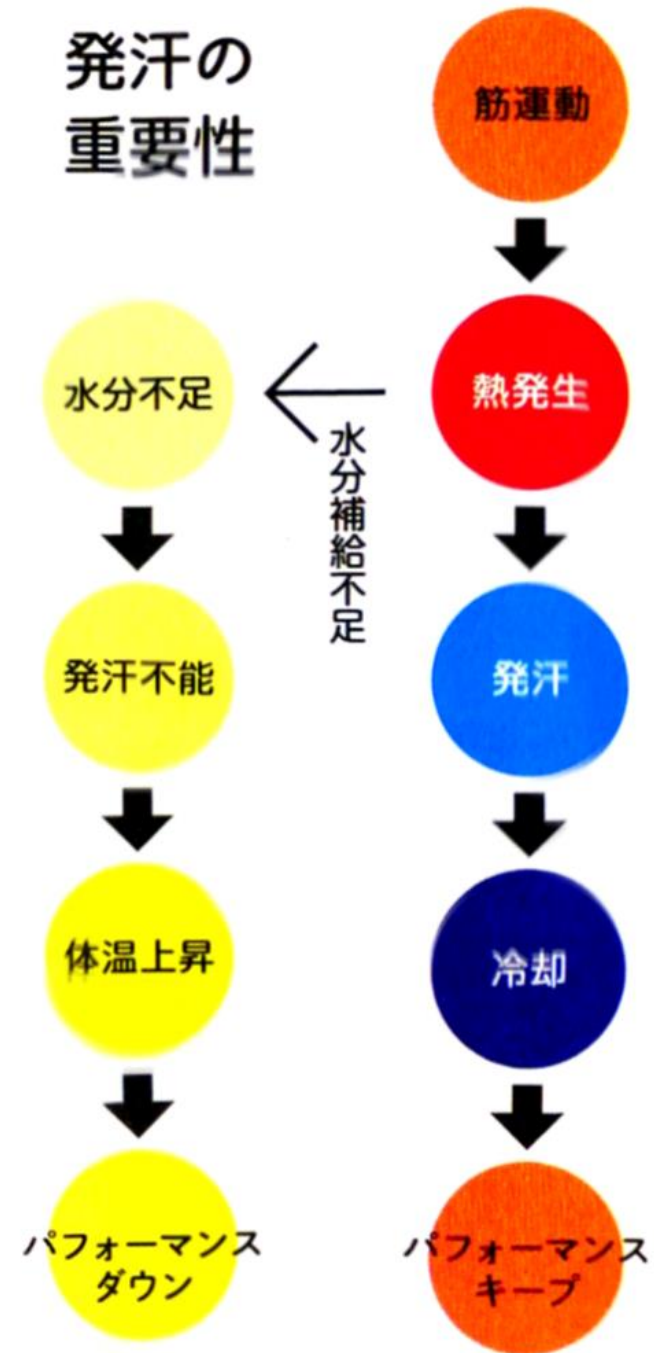


(Tarnopolsky et al. 1992)

スポーツ選手は、たんぱく質を 2.4 g とってもたんぱく質合成量が増えているように、スポーツ選手は一般人よりも、スポーツをする分、より多くのたんぱく質が必要です。

# 水分摂取の重要性

- 60～70%は水分
- 体温調節に重要な働き
- 汗をかかない  
→足がつる・フラフラする  
↓  
熱中症に



# 水分の上手な摂り方

- ①練習や試合前から水分補給 250～500ml
- ②のどが渇く前に少しずつ水分補給 200～250ml
- ③運動中はミネラル入りのスポーツドリンクで補給
- ④運動前後の体重測定で補給量の適性を知る  
体重の2%以上の減少は避ける（脱水状態）



# ハーフタイム＋試合後に栄養補給

- 3つ目は、試合の前後に栄養をしっかりと摂ること。代表選手の場合、試合の3時間前に補食としてうどんやおにぎりなどの軽食を摂るようにしています。
- そしてハーフタイムに糖分をしっかりと摂ることが何よりも大事。後半動くためには、まとまった糖分を入れることが重要なんです。ですが、短時間で糖分をたくさん摂るのは大変です。走って汗を大量にかいて、少し脱水症状になっているところに濃い目の糖分が入ってくると、濃縮されて胃にたまってしまう。そこで、代表選手の場合は糖分を吸収しやすいスポーツ飲料を冷やして飲んでいきます。

# 試合当日の食事

- 朝食は3時間前までに、糖質中心にした食事、糖質を上手に利用するためにビタミンCとビタミンB1を合わせて摂りましょう。
- 試合当日の昼食はエネルギー源になる、おにぎり、パン、サンドイッチ、うどん、バナナといっしょに、ビタミンやミネラル源となる、牛乳、乳製品、果物、**100%**果汁ジュースを摂りましょう。
- 試合30分前はスポーツドリンク、果物など。
- 試合5分前はスポーツドリンク、エネルギーゼリーなど。
- ハーフタイム中はスポーツドリンク、エネルギーゼリー、バナナなど。

# 試合当日の食事

- 試合終了後はスポーツドリンク、エレルギーゼリー、オレンジジュース、バナナ、試合で消耗した糖質（炭水化物）タンパク質、ビタミン、カルシウムを出来るだけ早く補給しましょう。そして、夕食まで時間が空いてしまった時には、夕食がちゃんと食べられようにおにぎり、サンドイッチ、乳製品、果物を軽く摂りましょう。
- 試合終了後の夕食は疲労回復に効果がある、ビタミンB1が豊富な（豚肉もも、ハム、緑色野菜、胚芽米）ビタミンCが豊富な（果物、野菜、イモ類）を摂りましょう。

# 試合当日の食事のポイント

何よりすぐにエネルギーになるもの、消化吸収の良いメニューを選びましょう。食べやすい食事であることも大切です。下記のチェック項目にあてはまる人は選ぶものや食べる量などに気をつけましょう。

## ☐チェック1 甘いものでエネルギーをとる

糖分はエネルギー源になりますが、チョコレートやドーナツ、ケーキなどは消化を妨げる脂質も多いので控えましょう。

甘いものを好む場合はカステラや団子・大福などの和菓子がおすすめです。

# 試合当日の食事のポイント

## □チェック2 コンビニ弁当を買う

試合当日はエネルギー源である「糖質」を摂ることが必要。これらはおにぎり、パン、バナナなどで摂取できます。唐揚げやハンバーグなどお肉に含まれるたんぱく質は試合当日のエネルギーとしては直接使われませんから、お肉たっぷりのお弁当は控えましょう。

# 試合当日の食事のポイント

## □チェック3 お弁当に野菜をたっぷり

野菜をたっぷりと入れてしまうと、野菜に含まれる食物繊維が消化を遅らせる原因になります。試合当日は試合間に時間が十分に空いていない場合が多いので野菜は控えめに。彩りやサンドイッチの具に入れる程度なら問題ないでしょう。

# 試合当日の食事のポイント

## □チェック4 スポーツドリンクと果物

汗をたくさんかく、気温が高い、1日数試合ある、というときはスポーツドリンクがおすすめ。カロリーオフではなくエネルギー補給ができるものにしましょう

また、お弁当のデザートに果物を持参することをおすすめします。ビタミンC補給の他、水分補給や口の中をさっぱりさせる効果も。夏場は保冷バックに保冷剤を入れていけば安心です。



身長を伸ばすには？？

皆さんどうしますか？ ？ ？ ？ ？

- 身長を伸ばすためには？ ？

# 身長を伸ばすキーワード

(必要な栄養素)

- タンパク質 (骨形成)
- カルシウム (骨を丈夫に)
- 亜鉛 (成長ホルモンの分泌) ・ マグネシウム (骨形成)
  
- しっかりとした睡眠 (9 時間から**10**時間)
- しっかりと食べる (小食はダメ！！！)
- 高たんぱく・低カロリー

# 成長三角形

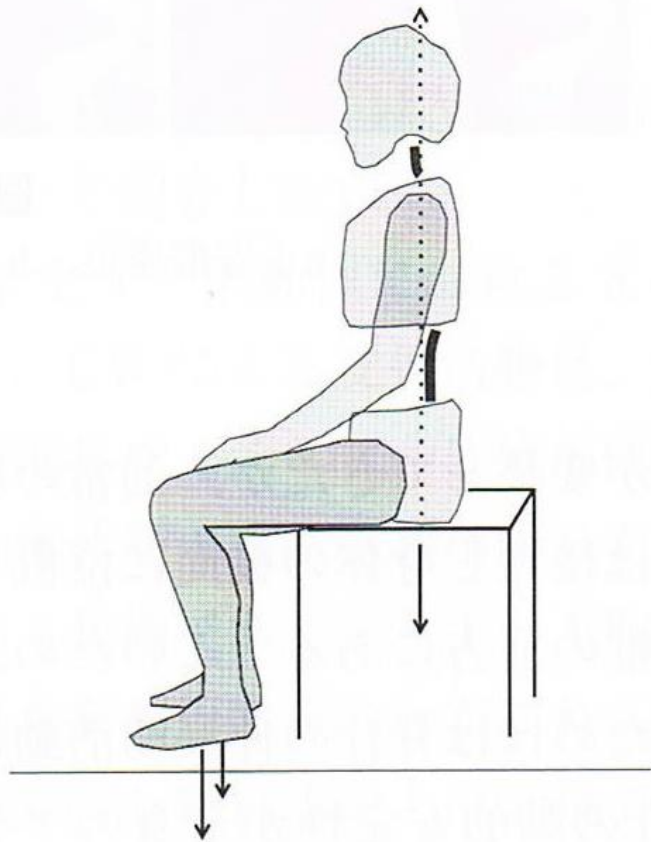
- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足

(成長三角形が崩れると成長に影響)

# 成長に阻害する因子

- 肥満は成長ホルモンの分泌を低下させる

# 座り方はできていますか？



座位のチェックポイント

骨盤の向きは？

背骨に彎曲がありますか？

股関節の延長線に耳穴が来ること

# 立っているときはどうですか？

