

<アスリートの基本の食事～食事量確保には朝食が重要！～>

vol.2では、成長期アスリートに必要な食事量について取り上げました。運動パフォーマンスも維持しながら身体を大きくする発育発達の時期には、大人以上のエネルギー・各種栄養素が必要です。そのため、3食のうち1食でもおろそかになってしまうと、必要な量が摂取できなくなってしまいます。そこで今回は、多くの方が少なくなってしまうがちな朝食について、その重要性和忙しい朝に簡単に栄養をとれるレシピをご紹介します。※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

<朝食の役割と重要性>

朝食には、寝ている間に下がった体温・脈拍を上昇させ**身体にスイッチを入れる**役割や、脳にエネルギーを補給して1日の**やる気や集中力を高める**役割があります。そのため、朝食を食べないと様々な悪影響があるのです！

朝食を食べないと…

- ・イライラ
- ・集中力低下 → 学力の低下
- ・思考力、記憶力の低下
- ・1日のエネルギー・栄養素が不足する → 発育発達に悪影響、筋肉がつかない など
- ・体力、パフォーマンスの低下※
- ・コンディション不良（疲れやすい、体がだるい、頭が痛い、便秘になる など）



※「朝食に摂取する炭水化物が少ないと、**昼食で補っても夕方パフォーマンスが低下する**」という研究結果もあるため、競技のスタートが夕方からでも、朝食からしっかり食べることが重要です！（Metcalf RS et al.）

<朝食の整え方> （参考：HPSCテーブルメモ「朝ごはんの整え方」）

基本の整え方

STEP1

エネルギー源となる炭水化物が最優先！

主食

STEP2

たんぱく質源をプラス！

主食

・主菜
・乳製品

STEP3

ビタミンの供給源をプラス！

主食

・主菜
・乳製品
・副菜
・果物

主食がご飯のときの整え方

STEP1

おにぎりも◎



STEP2

豆腐の味噌汁や納豆、卵焼きなどをプラス



STEP3

サラダやお浸しなどの野菜料理や果物をプラス



主食がパンのときの整え方

STEP1

食パン・ロールパン◎
菓子パンはお菓子であり主食にはならないので注意



STEP2

卵料理や乳製品も◎



STEP3

サラダや野菜スープ、果物をプラス



応用編：コンビニでの整え方

STEP1

たんぱく質源が入ったものだとより良い◎
時間がないときはゼリー飲料も◎



STEP2

たんぱく質強化食品も上手に活用



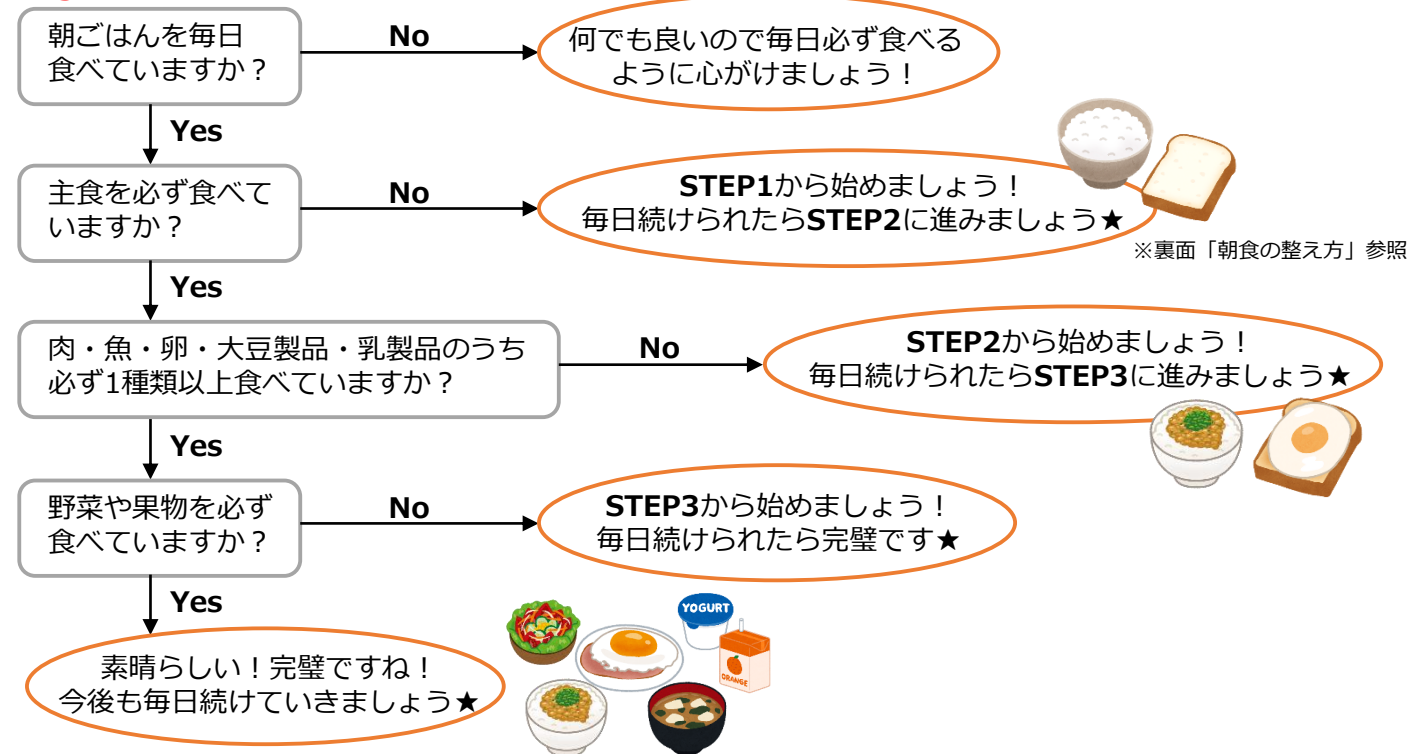
STEP3

サラダやスープ、100%ジュースをプラス



<自分の朝ごはんをチェックしてみよう！>

★START★



<クイズ> ★エネルギー（カロリー）が低い順に並び変えよう！（答えは下部）

A. 加工肉

※全て1食分(30g)で比較



①ベーコン



②ハム



③ウインナー

B. パン

※全て1食分(60g)で比較



①クロワッサン



②ロールパン



③食パン



ヒント：食品の脂質の量によってエネルギーが異なります

<朝食におすすめレシピ> 出典：国立スポーツ科学センター アスリートのわいわいレシピ

★ピザトースト（主食・主菜・副菜・乳製品）★

[材料（1食分）]

- ・食パン 6枚切り1枚
- ・ゆで卵※ 1個
- ・ハム 1枚
- ・玉ねぎ 1/10個(20g)
- ・ピーマン 1/3個(10g)
- ・ピザソース 適宜
- ・スライスチーズ 1枚(20g)

※前日に茹でておくとう便利！



[作り方]

- ①ハムと玉ねぎは千切り、ゆで卵とピーマンは輪切りにする。
- ②パンにピザソースを塗り、玉ねぎ、ハム、卵、ピーマン、チーズの順に重ねる。
- ③オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

★ほうれん草とウインナー入りスクランブルエッグ（主菜・副菜）★

[材料（1食分）]

- ・ほうれん草 50g
- ・ウインナー 中2本
- ・卵 2個
- ・牛乳 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・バター 小さじ1
- ・塩 お好みで



[作り方]

- ①ほうれん草はよく洗い、適当な長さに切る。ウインナーは一口大に切る。ボウルに卵を割り入れ、牛乳、こしょうを加えてよく混ぜておく。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、中火でウインナーを炒める。焼き色がついてきたらほうれん草の茎の部分を加え、やわらかくなったら葉の部分も加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に①の卵を流し入れ、菜箸で大きく混ぜるように好みのかたさになるまで炒める。