

アスリートの食育だより vol.5

2021年10月



※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。

＜オフシーズン（夏季練習時）は身体づくりをしっかりと！＞

冬季は、試合が連続し海外遠征も多くなることから、**ウェイトトレーニングと食事摂取量が減少し、体重（筋肉量）が減少する**選手が多く見られます。シーズン中に体重（筋肉量）が減少しても十分なパフォーマンスを発揮できるよう、オフシーズンでは、**できる限り体重（筋肉量）を増やし、シーズンに備える**ことが大切です。そこで、今回は**オフシーズン中の身体づくりに効果的な食事のとり方**についてご紹介します。ぜひ実践してみてください！

＜練習スケジュールに合わせた食事のとり方＞

①午前練習のみの場合

(例)



練習の**2～3時間前**には食べましょう！

練習直前の食事は消化が間に合わず、
ジャンプ練習中に**胃の不快感**を感じやすくなるためオススメしません。

練習後**30分以内**には食べましょう！

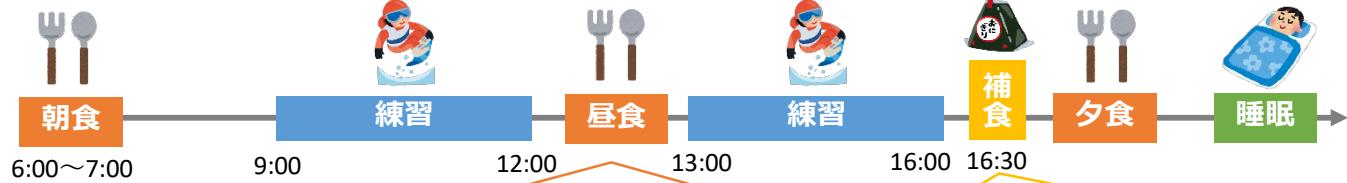
難しい場合は**補食**をとってから食べましょう！
(オススメの補食は裏面B参照)

7時間以上の十分な睡眠をとりましょう！

しっかりと休養をとることで、
練習で使用した**筋肉を修復**し、
より**大きく強い筋肉に作り変えて**くれます！

②午前・午後練習（どちらもジャンプ練習）の場合

(例)



昼食休憩が**2時間未満**の場合、午後練習での**胃の不快感を軽減**させるため、
消化吸収が速い**炭水化物中心で脂質の少ない昼食**（おにぎりや麺類など）
にしましょう！たんぱく質源は、脂質の少ないサラダチキンやミルクプロテイン、
低脂質の牛乳やヨーグルト、ゆで卵などがオススメ！
カレーやクリームパスタ、菓子パン、揚げ物、大量のチーズなどは脂質が
多いため**胃の不快感**を感じやすくなります。

練習が**17:00以降**に終了した場合は、
補食をとらずに**夕食だけでもOK**です！
ただし、練習後**30分以内**に食べましょう！
難しい場合は少量の補食をとりましょう！
(オススメの補食は裏面B参照)

③午前・午後練習（ジャンプ練習・ウェイトトレーニング）の場合

(例)



昼食休憩が**2時間以上**の場合は、②ほど脂質量を
気にする必要はありません。
主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった
バランスの良い食事を心がけましょう！

ウェイトトレーニング後の補食は**たんぱく質**を多く含む
ものがオススメ！同時に**炭水化物**を含むものもとりましょう！
②同様、**夕食を30分以内に食べられる場合は不要**です。
(オススメの補食は裏面B参照)

※1 朝食・昼食・夕食は「**主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物**」がそろった食事が基本ですが、**昼食休憩が2時間未満**の場合は、例外的に**主食（炭水化物）のみ**となっても構いません（②参照）。

※2 ①の朝食・睡眠に関するポイントは②、③にも共通します。朝食がどうしても練習直前になる場合は、ゼリー飲料やバナナ、おにぎりなどの消化の速い食品だけでも必ず食べてから練習するようにしましょう。

※3 ①～③ともに、練習後だけでなく練習前・中にも補食をとってもOKです。特に、**空腹のまま練習をすると筋肉を分解**してしまうため、必ず食べてから練習するようにしましょう！(オススメの補食は裏面A参照)

＜練習前・中・後にオススメの補食＞

A. 練習前・中にオススメの補食 (脂質の少ない炭水化物を摂取！)



B. 練習後にオススメの補食 (炭水化物+たんぱく質を摂取！)

①1品で炭水化物とたんぱく質がとれる食品



②たんぱく質がとれる食品



※1 Aの炭水化物を多く含む食品と②を組み合わせてもOK！

※2 **ウェイトトレーニング後は、②を積極的に取り入れ、たんぱく質を多く摂取**しましょう！

＜確認クイズ＞ 目指せ全問正解！ (答えは裏面下部)

Q1. A. 練習前・中 および B. 練習後に最も適切な補食はそれぞれどれでしょう？



①クロワッサン



②おにぎりと焼き鳥



③カロリーメイト



④ゆで卵とサラダチキン

Q2. 練習前に避けるべき食品は？すべて選んでください。



①あんぱん



②アップルパイ



③ピザ



④唐揚げ

Q3. 練習が18:00に終わり、19:00には夕食が食べられる場合、補食は必要？ (①必要 ②不要)

＜補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

★おにぎり各種（主食・主菜）★



[材料（1食分）]

- ・米 3/4合 (110g・飯で240g)
- A 〔・鶏ひき肉 20g
- ・酒 小さじ1 (5g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2 (3g)
- B 〔・しらす干し 大さじ1 (7g)
- ・ゆかり 少々
- ・ごま 小さじ1/2 (1.5g)
- C 〔・チーズ 15g
- ・ツナ（缶詰） 15g
- ・カレー粉, 塩 少々

**練習前・中・後
すべての場面でオススメ！**

[作り方]

- ①炊き上がったご飯を80gずつ、3つのボウルに分ける。

Aの作り方：鶏そぼろを作る。フライパンに鶏ひき肉、酒、しょうゆを入れ、水分がなくなるまで混ぜながら炒める。ご飯と混ぜ合わせて握る。

Bの作り方：ご飯にしらす干しとゆかり、ごまを加え、混ぜ合わせて握る。

Cの作り方：ご飯にカレー粉と塩を加え混ぜ、さいの目切りにしたチーズとツナを加えて握る。

★豆乳ゼリー（主菜・果物）★



練習前・後にオススメ！

[材料（1食分）]

- ・豆乳（無調整） 1/2カップ (100g)
- ・100%りんごジュース 25cc
- ・はちみつ 小さじ1 (7g)
- ・粉ゼラチン 小さじ1 (3g)
- ・ミントの葉 飾り用

[作り方]

- ①少量の水（分量外）に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- ②鍋に豆乳を入れて沸騰させないように温め、①とはちみつを加えて溶かす。
- ③火からおろしてりんごジュースを加え、器に注いで冷蔵庫で冷やし固める。