

アスリートの食育だより vol.8

2022年2月



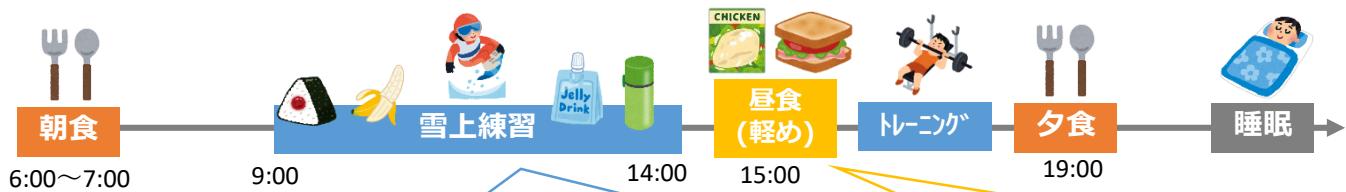
※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

<シーズン中（冬季練習・試合時）は食事量が少なくなりがち！？>

シーズン中は、試合に向けた雪上練習が増え、オフシーズンとは異なる練習スケジュールになると思います。特に、午前中から滑り出すと昼食時間をまたいで14時～15時頃まで練習する選手も多いのではないかでしょうか？そんなとき、昼食はどうしていますか？全く食べず、朝食・夕食のみになると、1日のエネルギー摂取量が少なくなり、体重（筋肉量）減少に繋がります。こうなると、せっかくオフシーズンで鍛えた筋肉が元に戻り、十分なパフォーマンスを発揮できません。そうならないよう、食事の摂取方法を工夫して、体重を維持できるようにしましょう！そこで今回は、シーズン中の練習スケジュールに合わせた食事のとり方についてご紹介します。また、試合時の食事のとり方についても紹介するので、参考にしてみてください！

<練習スケジュールに合わせた食事のとり方～シーズン中～>

①練習中に補食・水分補給+昼食軽め

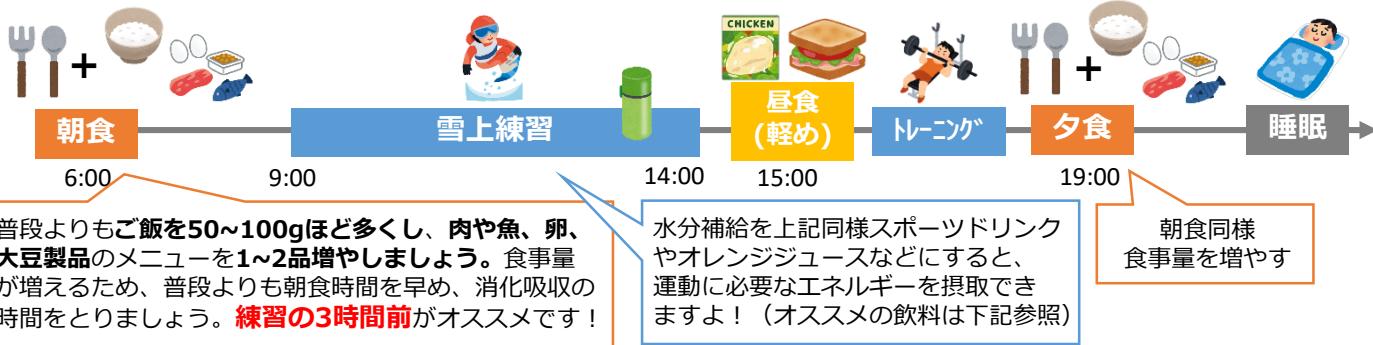


エネルギー源となる糖質を多く含む食品（おにぎり・パン・バナナ・エナジーパー・エナジージェル・ゼリー・飲料など）を補食として摂取しましょう！1～2時間おきにちよちよこ食べるのがオススメです！また、水分補給をスポーツドリンクやオレンジジュース、はちみつレモン、ココアなどにすると、よりエネルギーを摂取できますよ！ホット飲料は体を温めてくれるのでオススメです！（補食・飲料の詳細は下記参照）

①と②どちらが自分に合っていますか？

補食でエネルギーを摂取したので、昼食は軽めでOK！夕食が食べられる程度に留めましょう。オススメは、たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）の摂取です！（例）肉まん、サラダチキン、焼鳥、魚肉ソーセージ、サンドイッチ、ゆで卵、ヨーグルトなど

②練習中の補食なし→朝食・夕食の量を増やす



※①②共通：昼食と夕食の間にトレーニングがない場合は、昼食を普段と同程度の量にしていただいても構いません。ただし、夕食が食べられる程度に留めましょう。

<雪上練習中にオススメの補食と飲料>

オススメの補食

（脂質が少なく糖質（炭水化物）が多いもの！）



おにぎり



パン
(デニッシュ系)

バナナ



和菓子
(団子や大福、羊羹など)



カステラ

＜携帯しやすいもの＞



エナジーパー



スポーツ羊羹



プロテインバー
(脂質が少ないもの)



スポーツカステラ



カカオ



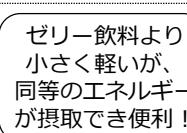
ゼリー飲料



ジェル



スポーツキャラメル



ラムネ

オススメの飲料

（エネルギーを摂取できるもの！）

ミネラル（塩分等）も摂取できる！

スポーツドリンク



100% ジュース

※発汗量が多い場合は特に推奨！

＜ホット飲料＞ 冷えた身体にGood！



ミルクティー・
はちみつレモン



ココア



甘酒



カフェオレ



紅茶

スティックタイプも手軽！

＜試合時の食事のとり方＞

①試合前日・当日の食事のポイント

- 食べ慣れたもの、消化に良いものを選びましょう
- エネルギー源となる**糖質(炭水化物)**を中心に食べましょう
- 安全性の高い料理・食品を選びましょう

食べたいもの

- ・糖質を多く含むもの
- ・緑黄色野菜(ビタミン)
- ・消化の良いもの
- ・脂質の少ないもの



避けたいもの

- ・生もの
- ・食べ慣れないもの
- ・食物繊維が多いもの(ごぼう、海藻等)
- ・脂質の多いもの



②試合当日の食事のとり方



(例1) 早朝に試合がある場合

前日の夕食から糖質を十分に摂取、朝食は試合の3～4時間前までに済ませておきましょう！



(例2) 夜遅くに試合がある場合

朝食、昼食で糖質を十分に摂取、試合前の食事は3～4時間前までに済ませましょう！



(例3) 1日に複数回試合がある場合

試合間には補食で**糖質とたんぱく質**を十分に摂取することで、こまめにエネルギーを補給しましょう！



＜試合時におすすめ！糖質がとれるレシピ＞

★そうめんチャンプルー（主食・主菜・副菜）★

[材料（1食分）]

- ・そうめん(乾) 1束 (50g)
- ・えび 5尾 (50g)
- ・もやし 1/5袋 (40g)
- ・にら 1/4束 (25g)
- ・しいたけ 2枚 (20g)
- ・ごま油 小さじ1 (4g)
- ・酒 小さじ2 (10g)
- ・砂糖 小さじ1 (3g)
- ・和風だしの素(顆粒) 小さじ1/2 (1.5g)
- ・塩こしょう 少々



[作り方]

- ①沸騰したたっぷりの湯にそうめんを入れ、かために茹でる（包装に記載されている約半分の時間）。茹で上がったらザルにとり、流水でよく洗い、水気を切る。しいたけは石づきを取って軸をはずし、細切りにし、にらは3cmの長さに切る。もやしはザルに入れてよく洗い水気を切る。

- ②フライパンに半量のごま油（小さじ1/2）を熱し、中火でえびを炒める。えびに火が通ったら、いったん取り出していく。しいたけ、もやしを入れて中火で約1分火が通るまで炒める。

- ③②に①のそうめんとにらを加えて約30秒炒め、残りのごま油（小さじ1/2）をまわしかけAで調味して混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

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

★いも餅（副菜）★

[材料（1食分）]

- ・じゃがいも 小1個 (100g)
- ・片栗粉 大さじ1.5 (14g)
- ・牛乳 大さじ1/2 (7.5cc)
- ・パセリ(乾) 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・油 小さじ1/2 (2g)
- ・バター 小さじ1/2 (2g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2 (3g)

補食にもオススメ！



[作り方]

- ①じゃがいもはよく水洗いし、皮をむかずにぬらしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んで電子レンジ(500W)で3分、竹串が通るまで加熱する。皮をむいてボウルに入れて、スプーンの背でつぶす。
- ②①が熱いうちに片栗粉、牛乳、パセリを入れてよく混ぜ、塩、こしょうで調味し、小さな丸型にまとめる。
- ③フライパンに油を熱し、②を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で中心に火が通るまで約2～3分焼き、フライパンから取り出す。
- ④フライパンにバターを溶かし、しょうゆを加え、③をからませて皿に盛り付ける。