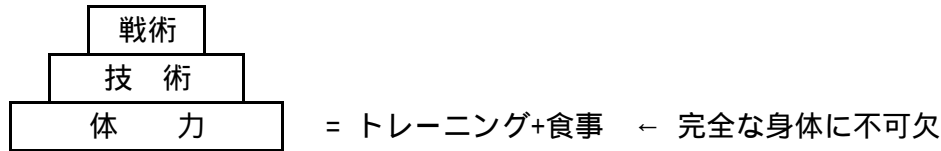


『アスリートの食事』

講師：聖徳大学 柳沢香絵先生

- 人間の身体の一部（＝栄養素）が足りない時
→ 外から補うしかない（＝食事）

- 競技力のピラミッド



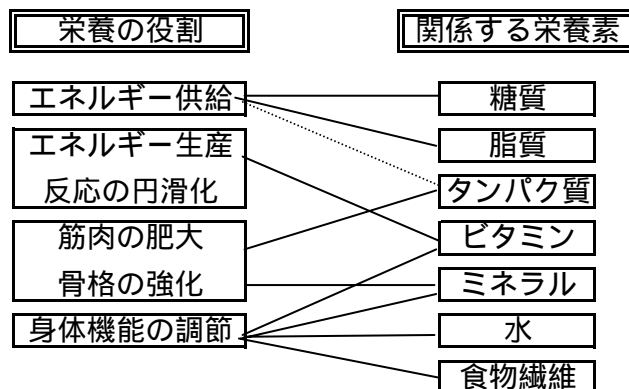
- 食事の基本 ... 「いつでも、どこでも5つをそろえよう」

1. 主食 ... エネルギー源（炭水化物） → ごはん，パン，麺など
2. 主菜 ... 体を作る材料（タンパク質） → 肉，魚，卵，豆など
3. 副菜 ... 体調を整える（ビタミン，ミネラル） → 野菜，キノコ，海草など
ビタミンA，Cや鉄分を採るためには，緑の野菜だけでなく，彩りよく
4. 乳製品 ... 1日3回とるように → 牛乳，ヨーグルトなど
5. 果物

よい食事 → 栄養素の質と量のバランスがよい
タンパク質のみで，炭水化物をとらないとエネルギーにならない

外食はできるだけバランスがよくなるように気をつける → 定食がおすすめ
→ それでも足りない時はあとで補足する（＝補食）

- スポーツにおける栄養素の役割



目的にあった補食を採る

スポーツ前 ... エネルギーになるもの（炭水化物，糖質の多いもの）
バナナ，おにぎり，餅，カステラなど

スポーツ後 ... 失ったエネルギーを補うもの，タンパク質の多いもの
ヨーグルト，肉まん，サンドイッチ（炭水化物，タンパク質）