



アカスポ スポーツセミナー

運動能力を向上させる栄養学

食O.Labo
管理栄養士 根岸美浪

**まずは、
自己紹介をさせていただきます。**



自己紹介



ねぎし みなみ

根岸 美浪

【出身】 群馬県 桐生市

【資格】 管理栄養士

学 歴

2004年3月 群馬県立桐生女子高等学校 卒業

2008年3月 高崎健康福祉大学 健康福祉学部
健康栄養学科 卒業
(管理栄養士・栄養士免許取得)

子育て歴

中学3年生・小学6年生の母

スポーツ歴

器械体操部・ダンス部
ボディーボード・トレーニング

好きな事

食べる事



さっそく質問です。

食べること、好きですか？



主人公は、よく食べる！（笑）



なぜ、食事をする必要があるのか？



- ▶成長するため
- ▶スポーツをする体を作るため
- ▶試合で力を発揮するため

ルフィは戦いの前後に肉をめっちゃ食べますよね！

今日は、

1 **成長するための食事**
スポーツをする体を作るための食事

2 **試合で力を発揮するための食事**

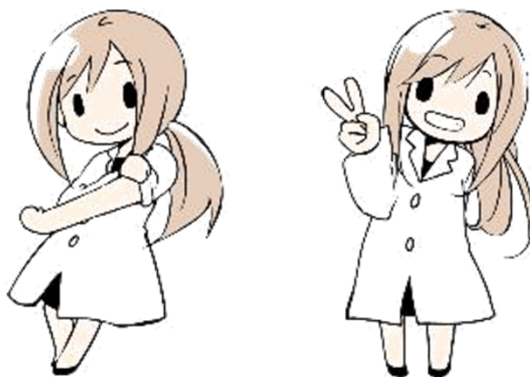
2 つについて、お話していきます！



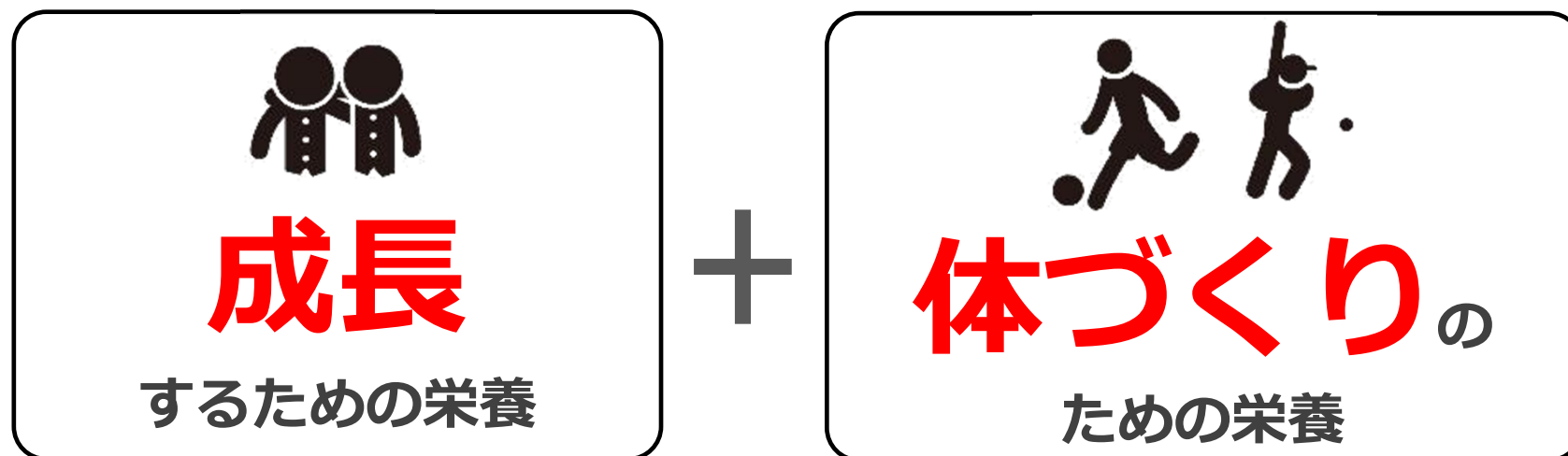
その1

成長するための食事

スポーツをする体を作るための食事



中学生の体はまだ成長期。そのため・・・



あわせて摂る必要がある！

「バランスが良い食事」をとることが大事！！

バランスが
良い食事

=

栄養素を
過不足なく
とれる食事

「過不足なくとる栄養素」って何？



覚えておこう！ 「3色食品群」

家庭科で習ったことが
あるかも！？



見たことあるかな？



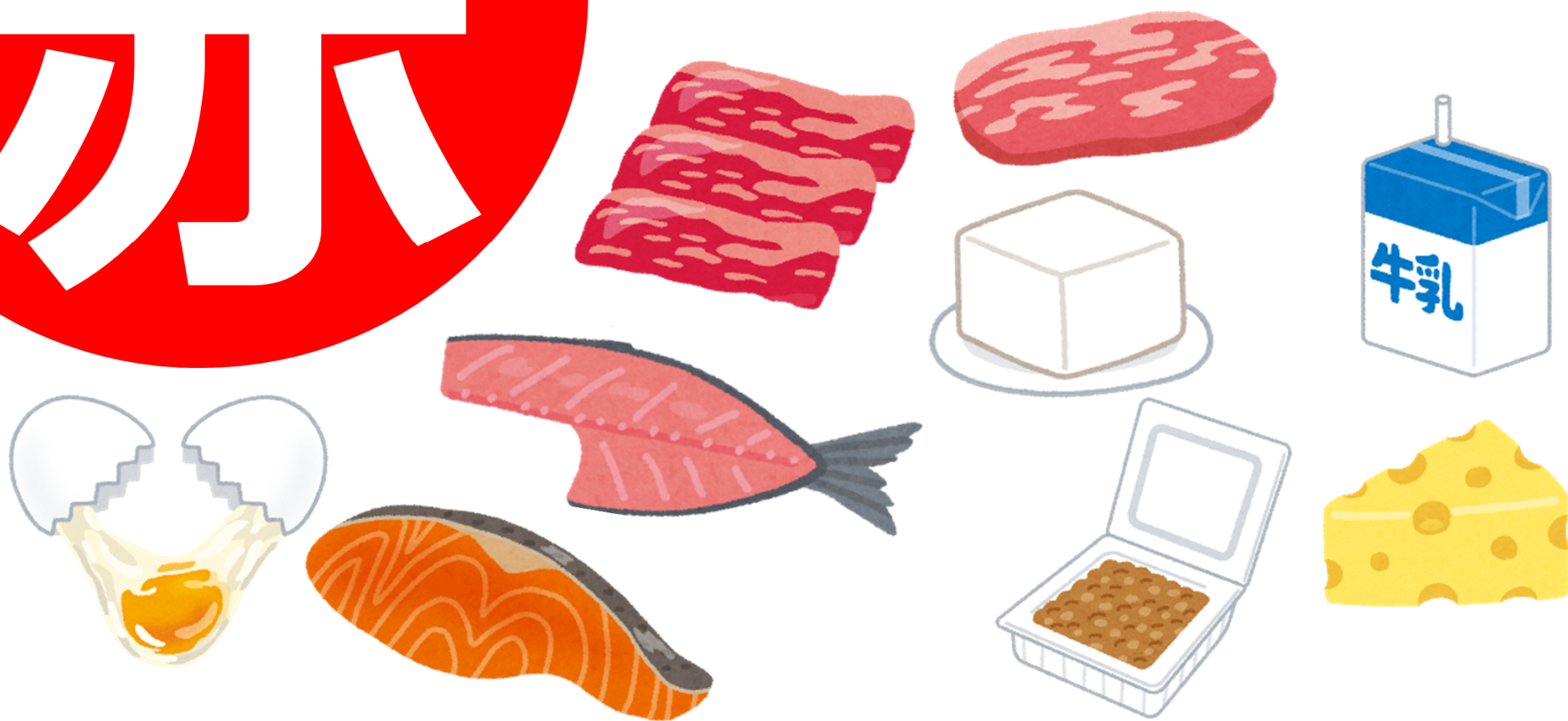
赤…体を作る源になる

黄…エネルギー源になる

緑…体の調子を整える

赤

体を作る タンパク質





2人ともめっちゃ
肉食べてます！

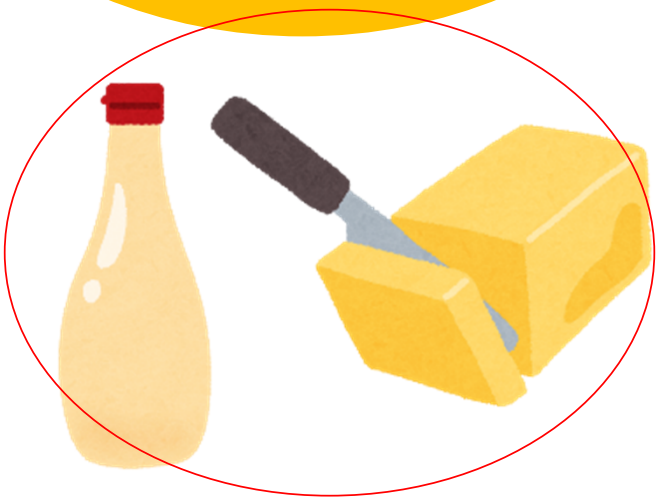
タンパク質は
体づくりの源





エネルギーになる

炭水化物 脂質



炭水化物は、
動くエネルギーになる！



※炭水化物
= 糖質 + 食物繊維



体の調子を整える

ビタミン・ミネラル





赤・黄・緑を
組み合わせて
食べることが重要！



一緒に
確認してみよう！

赤・黄・緑を確かめてみよう！



赤・黄・緑を確かめてみよう！



赤・黄・緑を確かめてみよう！



ところで・・・💡

赤・黄・緑の数に

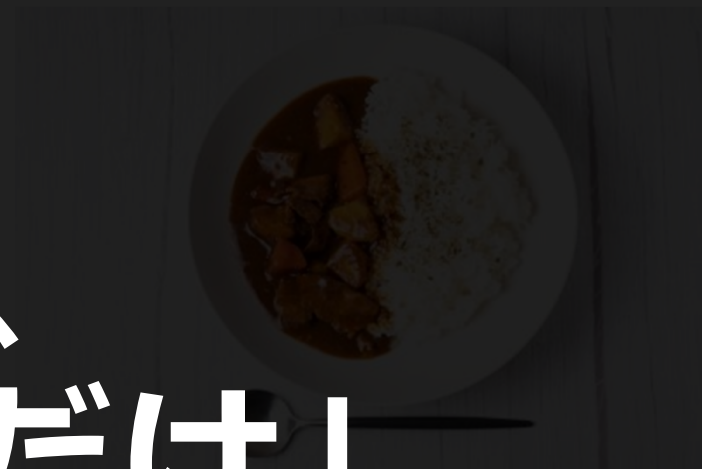
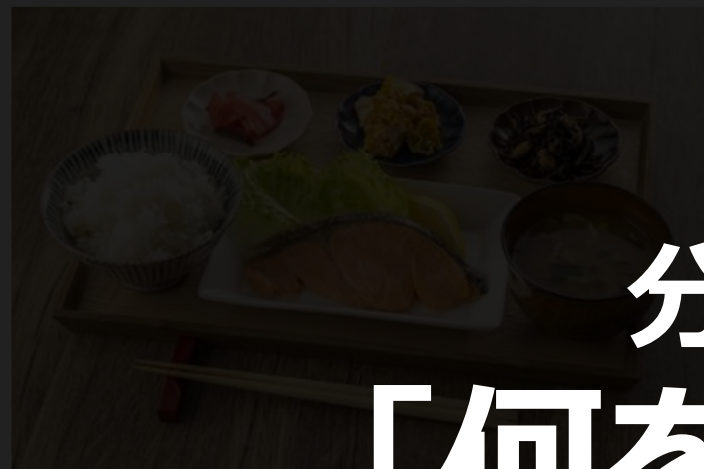
バラつきがあるのに気づきましたか？



和食

洋食

カレーライス



分類はできても、
「何を」「どれだけ」
食べれば良いのかわからない！

赤... 1つ
黄... 2つ
緑... 3つ

赤... 4つ
黄... 2つ
緑... 1つ

赤... 1つ
黄... 1つ
緑... 1つ

そこで！！

主食 ・ 主菜 ・ 副菜 を

覚えよう！！

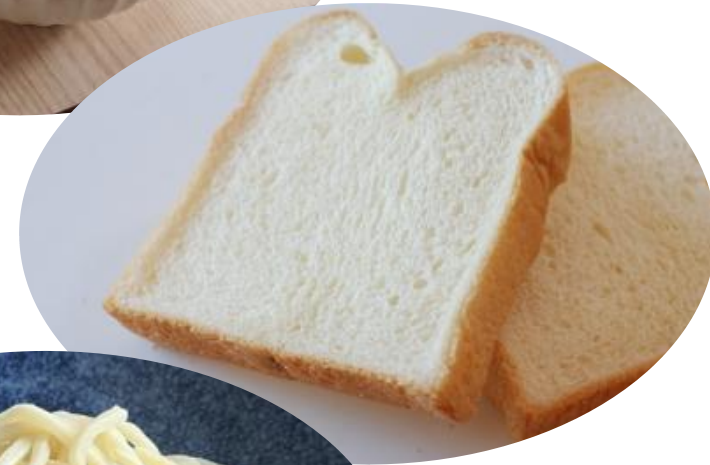


「主食」とは

ご飯・パン・麺などの
炭水化物のこと。



色の食品



「主菜」とは

肉・魚・卵・大豆製品など、
メインのおかずになるもの。
タンパク質を多く含む。

赤色の食品



「副菜」とは

野菜・海藻・キノコなど。
食物繊維やビタミン、
ミネラルの補給源。



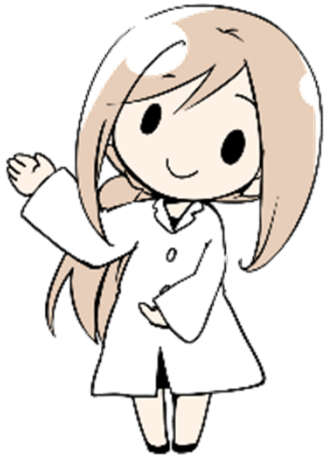
主食・主菜・副菜を確認してみよう！



かぼちゃは主食？副菜？どっち？？



- ▶ かぼちゃやイモ類は基本的には「**副菜**」に分類される。
- ▶ ただし、栄養成分は**糖質**を多く含んでいて**主食**に近い食品。
- ▶ 3色食品群では「**黄**」に分類されるので、気を付けましょう。



私って、1日にどのくらい
食べたらいいの？



厚生労働省から、目安が出されています



推定エネルギー必要量 (kcal/日)

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より抜粋

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550

スポーツをしているお子様は、
1日あたり、

約 2 5 0 0 ～ 3 0 0 0 kcal 食べる必要があります！

※競技の種類によって、必要エネルギーは増減します。

今日は、これ覚えて帰って！

「手計り栄養法」



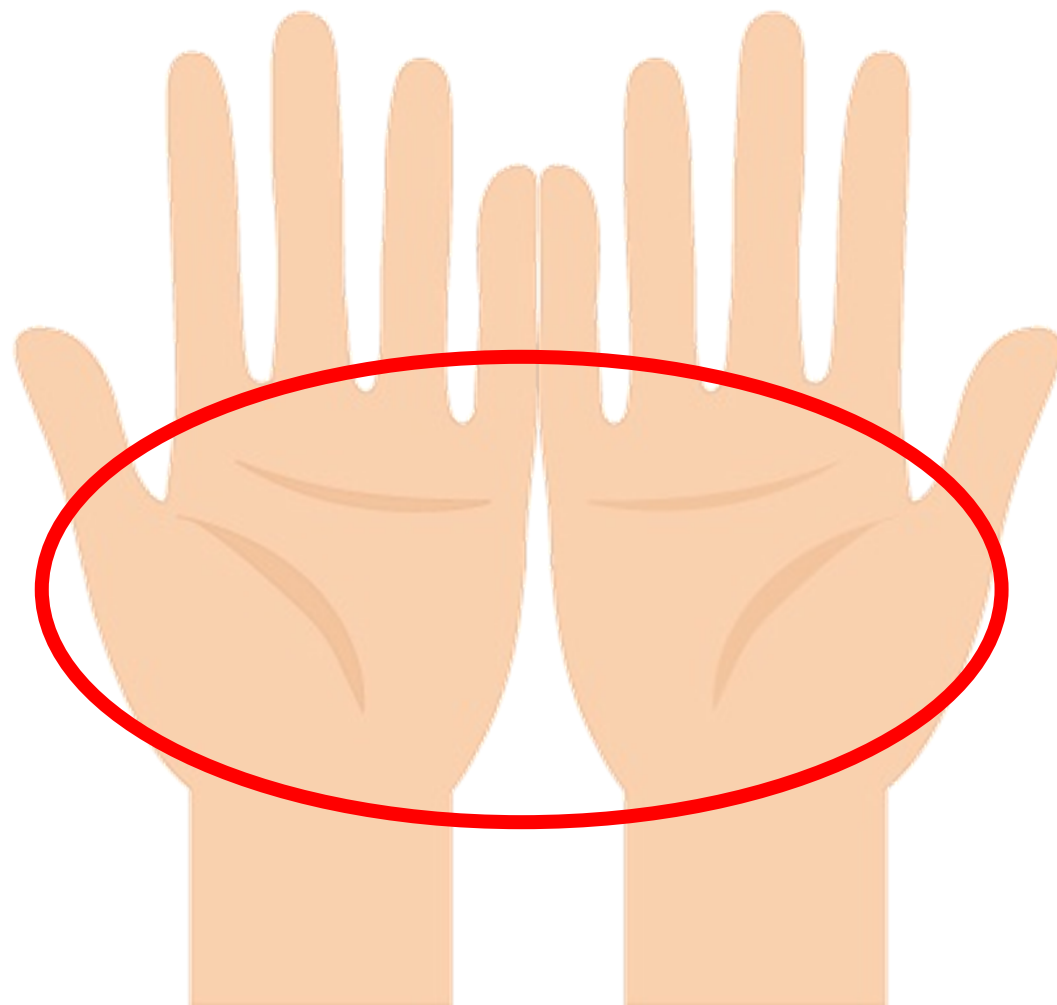
「手計り栄養法」とは…

自分の手を使って
食材を計り、
バランス良く
食事をとる方法



「**主食**」の目安

1食につき、
両手に
収まる量



「**主食**」の目安

ご飯だったら…

両手に収まる
お茶碗に 1 杯



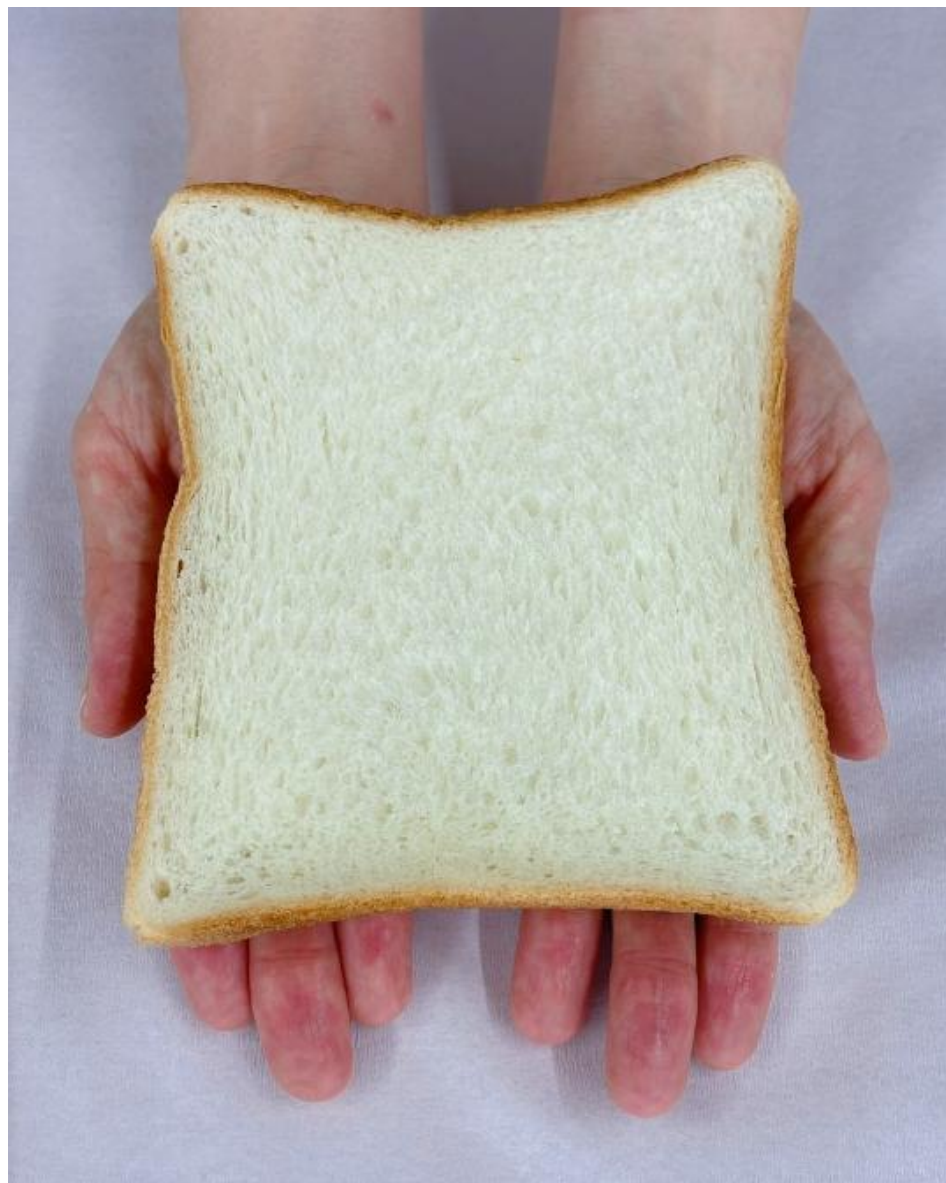
スポーツをしている選手の方々は・・・

お茶碗
1.5～
2杯分



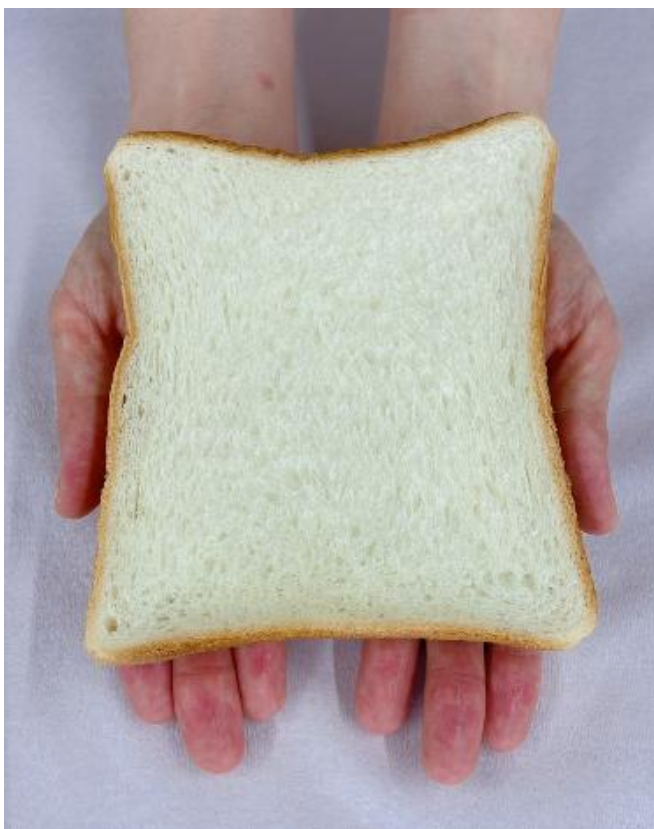
「主食」の目安

パンだったら…
6枚切り 1枚



スポーツをしている選手の方々は・・・

6枚切り
2枚OK



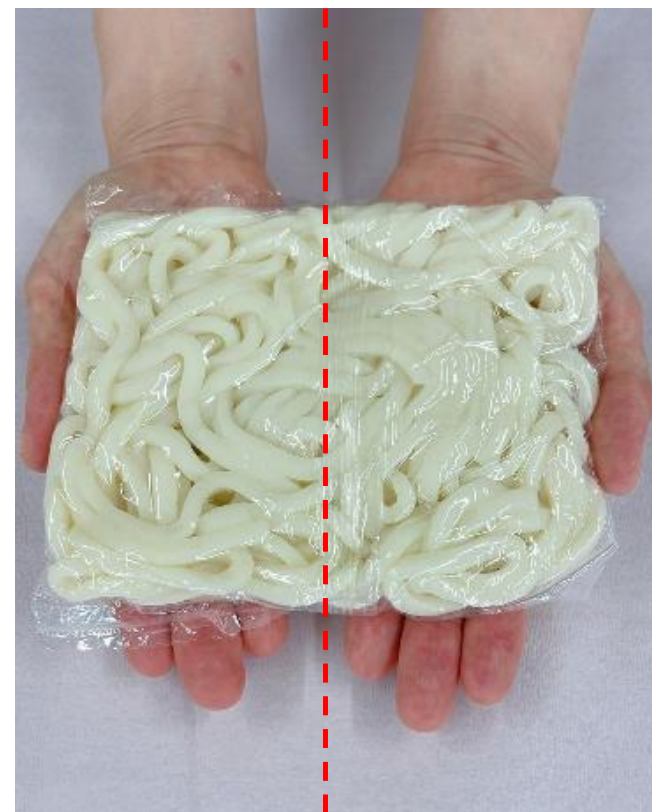
「主食」の目安

麺類だったら…
1 玉程度



スポーツをしている選手の方々は・・・

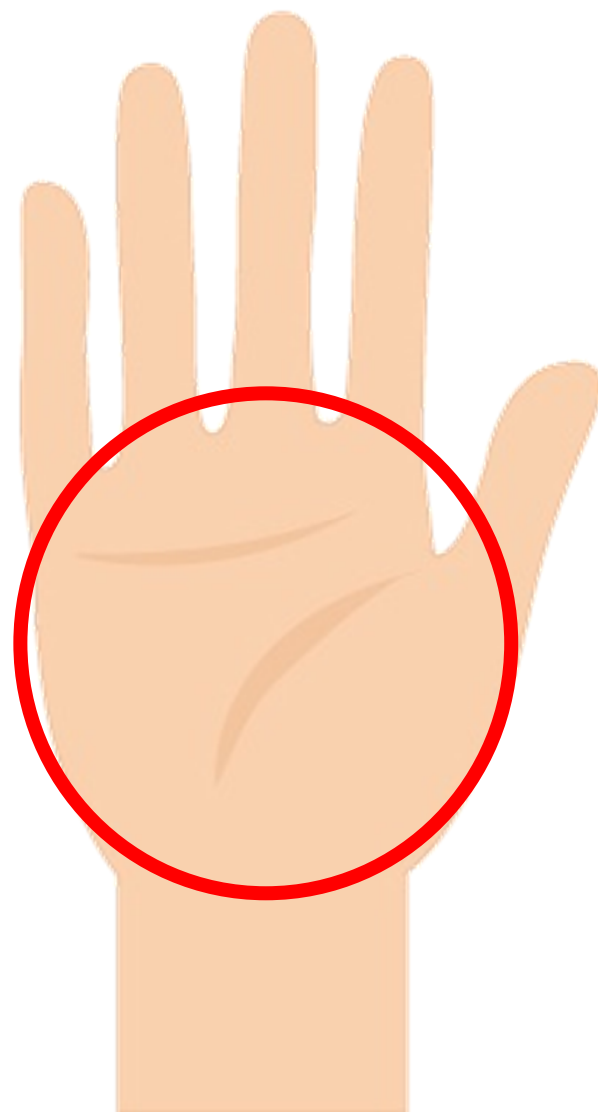
1.5玉
～2玉
程度



「主菜」の目安

1食につき、
片手のひら
に収まる量

※厚みも手のひらと同じくらい



「**主菜**」の目安



「主菜」の目安



「**主菜**」の目安



卵

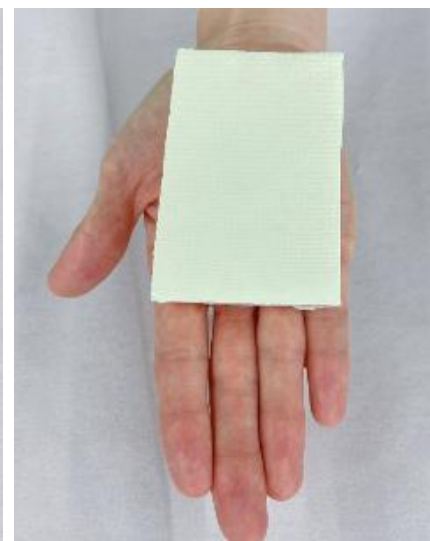
スポーツをしている選手の方々は・・・

両手のひらに乗る量でOK！

お母さん達の
2倍食べられるよ！



いろいろな食材を
選んで食べてね！



「**副菜**」の目安

1日分として、
両手に
いっぱい！



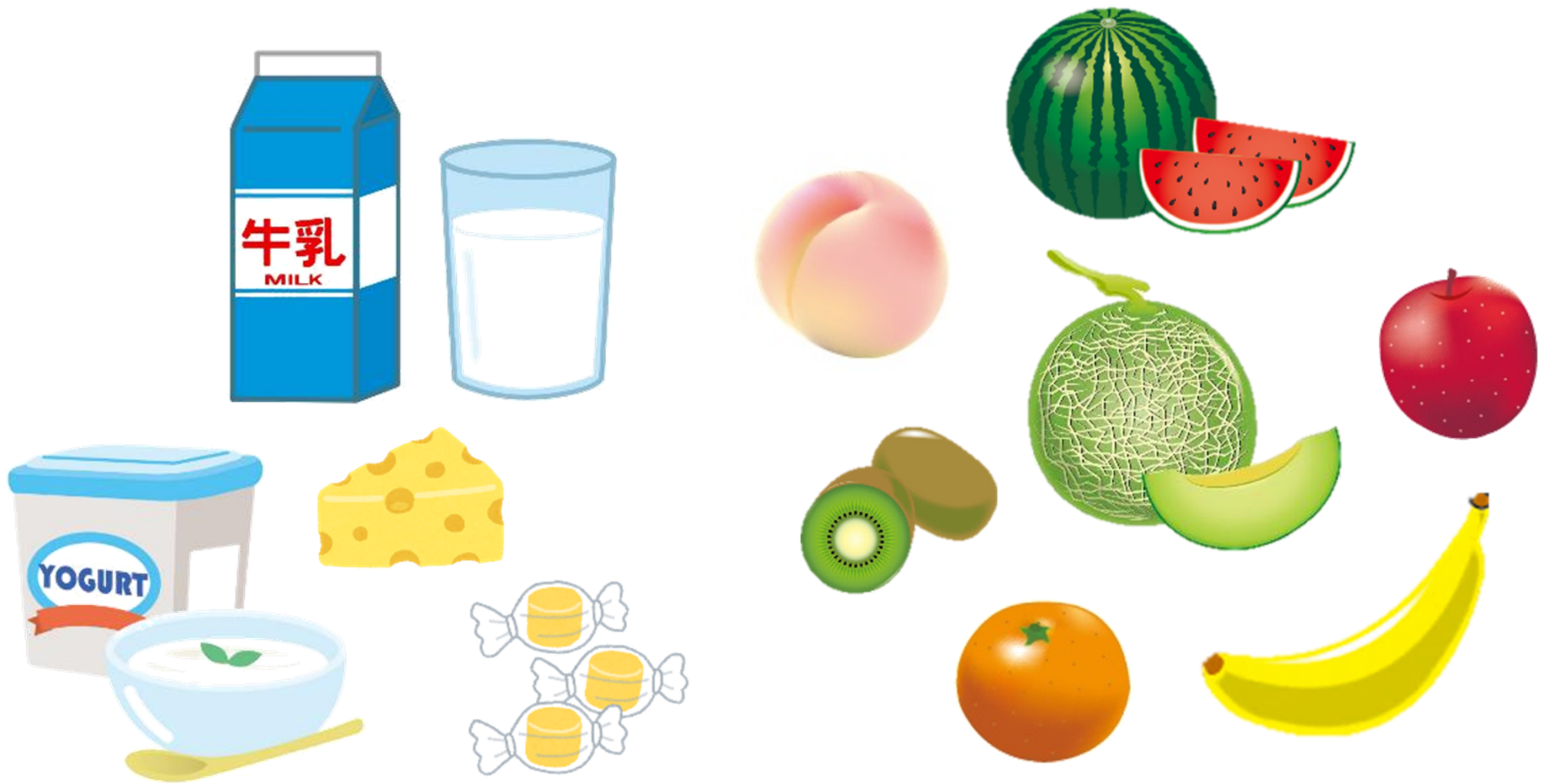
「副菜」の目安

野菜は1日…
350 gが目安

※この写真は
約350 gの野菜が
乗っています！



牛乳・乳製品と果物をプラスしよう！



その1

成長するための食事 スポーツをする体を作るための食事まとめ

- ▶ 3色食品群で、体に必要な栄養素を理解しよう！
- ▶ 主食・主菜・副菜を分類できるようになろう！
- ▶ 手計り栄養法で、食べる量を知っておこう！

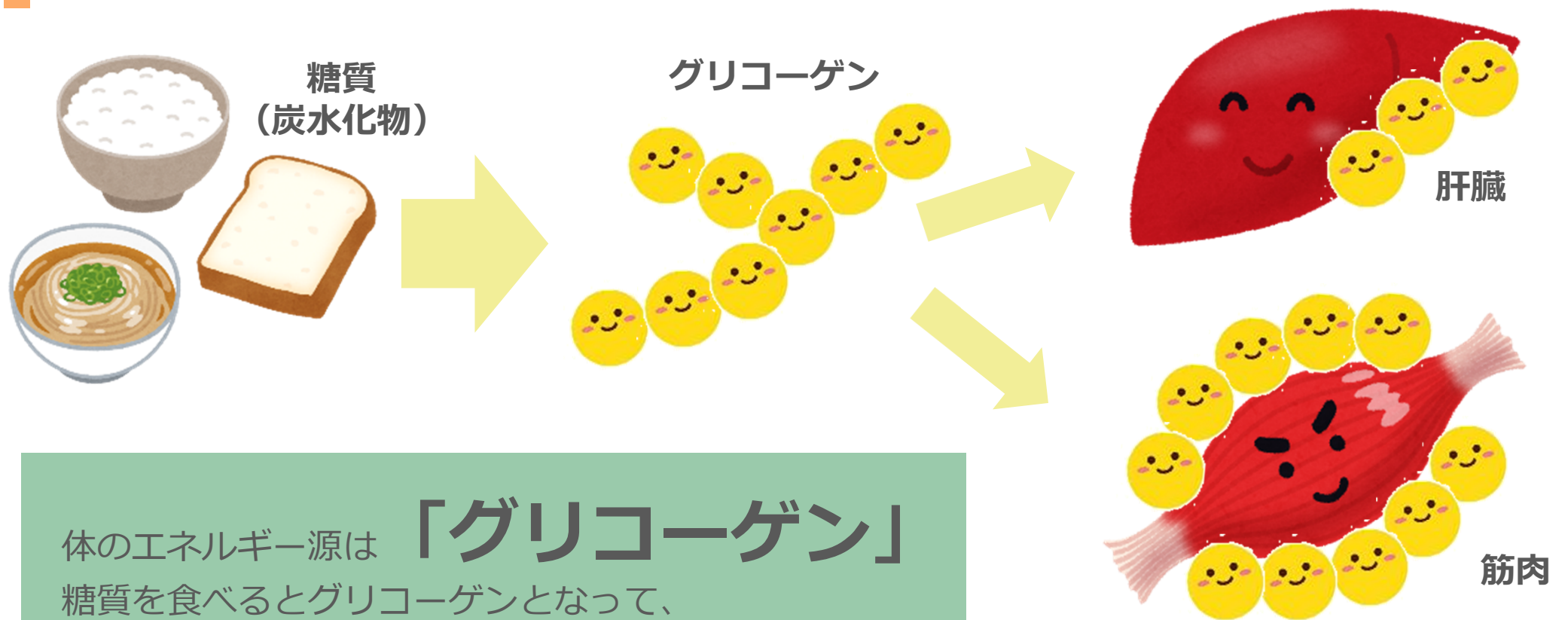


その2

試合で力を発揮するための食事



試合に必要なエネルギーとは



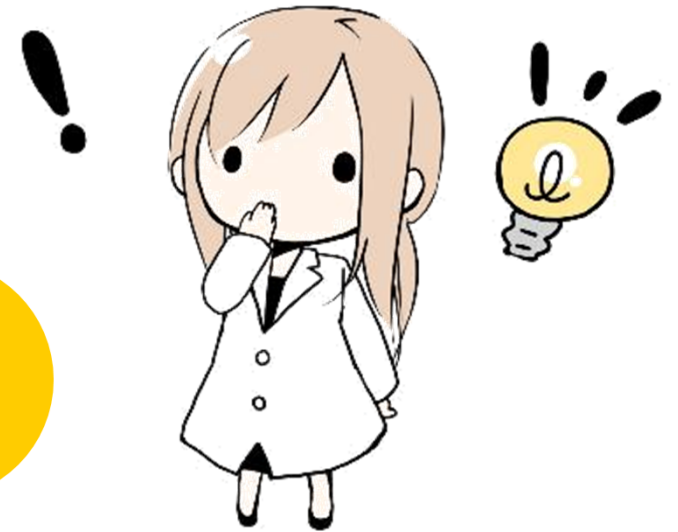
体のエネルギー源は **「グリコーゲン」**
糖質を食べるとグリコーゲンとなって、
肝臓と**筋肉**に蓄えられます。

筋肉の方がグリコーゲンを
多く蓄えるよ！

試合で力を発揮するには、
グリコーゲンを貯金しておく
ことが大切！



どうやって貯金するの？



「グリコーゲンローディング」で貯金！

→ いつもの食事から、**糖質**を中心とする食事に切り替える方法。



練習期

バランスの
良い食事



試合前日

いつもより
主食の量を増やす

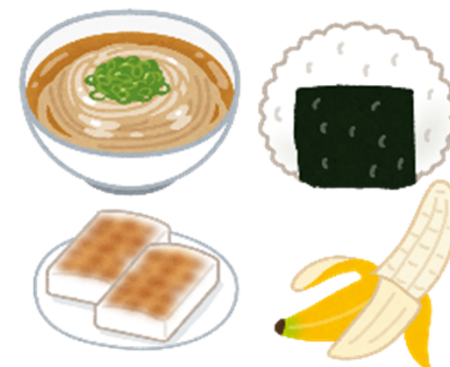


※主菜の量はいつもより
少し控えます



試合当日

糖質中心で
消化の良いもの



では、ここで
クイズです！



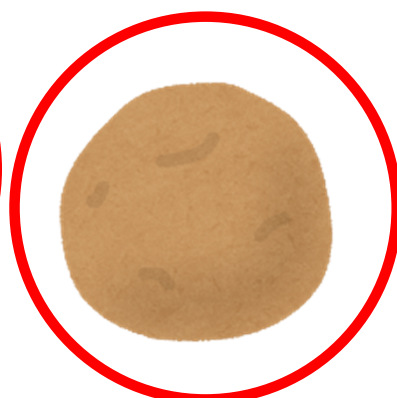
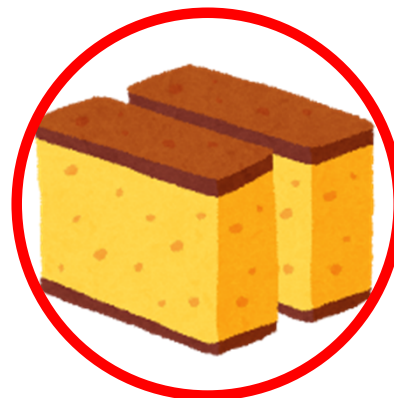
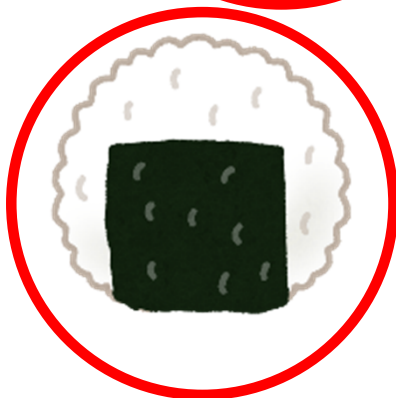
クイズ その1

糖質が多く含まれているものはどれでしょう？



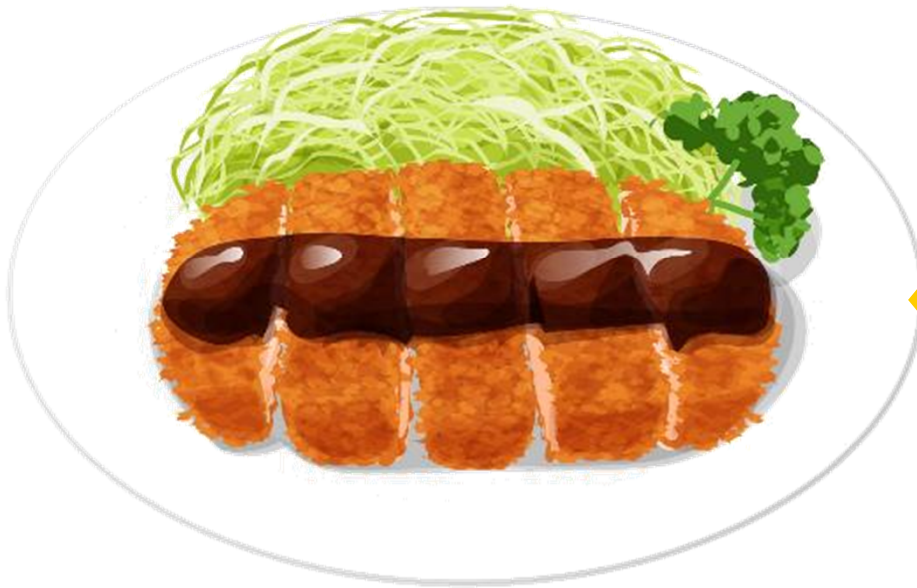
答え

黄色の食品群や果物に多く含まれる！



クイズ その2

試合・大会前日のおかずに適しているものはどっち？



OR



答え

豚肉のしょうが焼き



揚げ物など、**脂質**の多いものは、
消化に時間がかかるので**NG**！

ポイント👉

- ▶ 脂質の多い食事は胃腸に負担をかける
- ▶ 前日は消化の良いもの（炭水化物）を中心に
- ▶ 豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復効果あり



私が勧める勝ち飯！

「豚肉のしょうが焼き」



クイズ その3

試合・大会前、補食として食べるならどっちが良い？



OR



答え あんぱん



試合・大会前の補食として、
糖質の多いあんぱんが適しています。

クイズ その4

試合・大会前、補食としてとるならどっちが良い？



OR



答え エネルギーゼリー



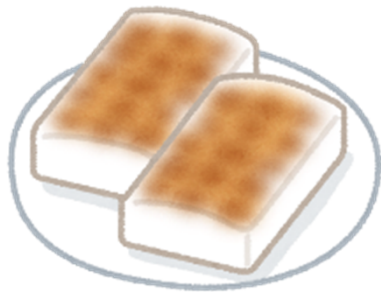
ビタミンやプロテインより、
エネルギーINのものを選びましょう！

「ブドウ糖」と書いてあるものは、
吸収が良いのでさらにおすすめ！

ポイント

- ▶ 脂質が多い菓子パンはNG
- ▶ 糖質が多く、消化の良いものを選ぶ
- ▶ 補食は試合30分前までに食べる

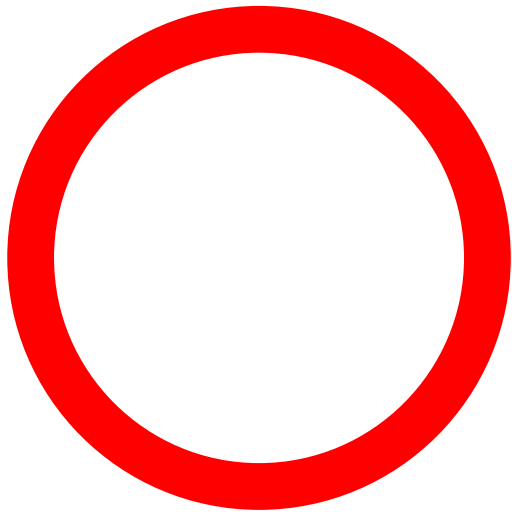
他にも…



(100%オレンジジュース)

クイズ その5

食事は試合・大会の**直前**に食べたほうがよい？



答え



試合が10時開始
だったら…



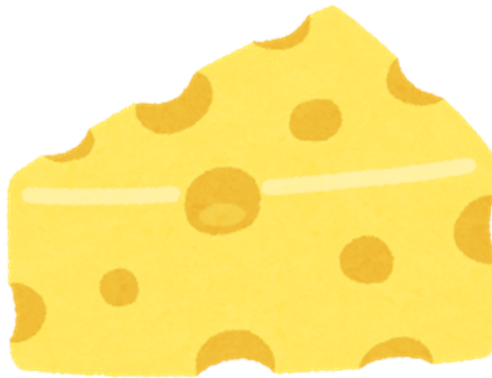
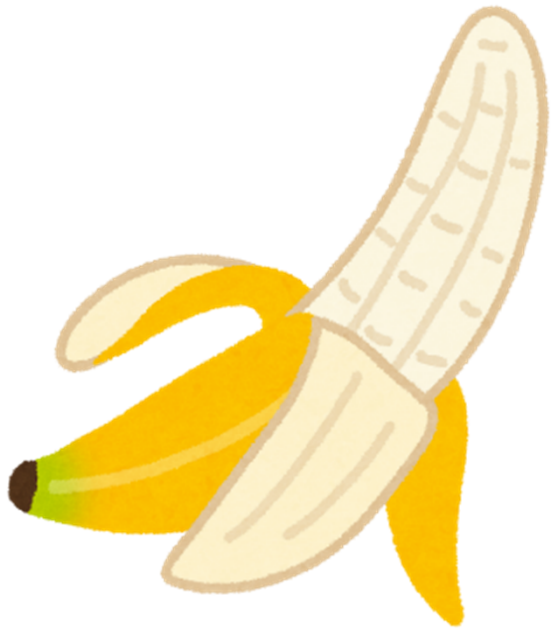
7時までには
食べること！

直前に食事をするのはNG。

試合や大会の **3 時間前まで** に済ませましょう！

クイズ その6

試合後に食べるものとして、一番良いものは？



答え

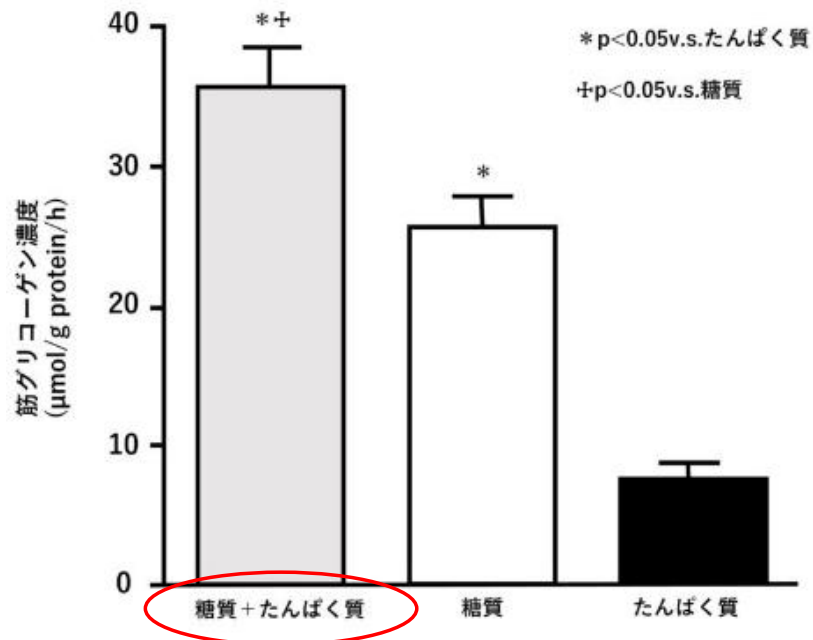
鮭おにぎり



エネルギーを補給する「糖質」
筋肉を修復する「タンパク質」
両方をとることがおすすめ！

ポイント

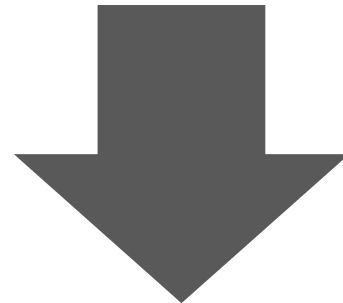
糖質+タンパク質がポイント！



糖質とたんぱく質の共摂取による筋グリコーゲン回復促進効果
(Zawadzki, K. M., Yaspelkis, B. B. & Ivy, J. L. Carbohydrate-protein complex increases the rate of muscle glycogen storage after exercise. J. Appl. Physiol. 72, 1854-1859 (1992).より)

糖質やタンパク質を単体でとるより、一緒にとった方がエネルギー回復、疲労回復に効果があります。

具体的には・・・



試合後の回復メニュー

試合後 **30分以内** に食べること！



+



+



+



+



1品で食べるなら…



なども



試合前日の食事例

【葉物野菜のお浸し】
消化が良く、栄養価の
高いほうれん草や
小松菜がおすすめです。



【果物】
柑橘系はビタミンCを
多く含むので、疲労回
復にもなります。



【豚の生姜焼き】
脂肪が少なく、
疲労回復効果の
ビタミンB1を
多く含みます。



【いつもより多めのご飯】
いつもより主食の量は
多くしましょう。
ご飯で摂りきれない場合は
うどんやお餅を
プラスしてもOK



【みそ汁やスープ】
消化の良い大根や白菜、
葉物がおすすめ。
消化の悪いキノコや
海藻は控えて。



試合当日の朝食例①

【カうどん】
うどんは消化が良く、
糖質を多く含みます。
餅と組み合わせると、
さらに糖質量UP！



【オレンジジュース】
ビタミンCと糖質が一緒にとれる、最強飲料！
100%がおすすめです。



【バナナ】
糖質を手軽にとれる
最強の果物！



【卵焼き】
消化の良い卵焼きも
おすすめ。
タンパク質も
一緒にとりましょう。

試合当日の朝食例②

【副菜】

消化の悪い
きのこや海藻は
なるべく控えます。



【焼鮭】

朝食べるには、消化の
良い鮭やタラなどの
白身魚がおすすめです！



【バナナ】

欠かせません！



【おにぎり】

朝は食欲がない方は
食べやすい
おにぎりがおすすめ！
鮭おにぎりなども
よいでしょう。



【みそ汁】

きのこや海藻は
なるべく控えます。



その2

試合で力を発揮するための食事まとめ

- ▶ 試合前日から**糖質**を増やそう！
- ▶ **脂っこいもの**は消化に時間がかかるので控えめに
- ▶ 試合終了後は**糖質+タンパク質**で回復！



最後に . . .



プロのアスリートは超ストイック！！！！



大谷翔平選手の1日の摂取カロリーは
なんと **4 5 0 0 kcal ! ! !**

(30代男性の摂取カロリー目安は2750kcal)

その内容は・・・

「栄養フルコース型の食事」

(d menusスポーツ HPより)

「栄養フルコース型の食事」とは！

【主食・主菜・副菜・果物・乳製品をそろえた食事】



さらにストイックな内容とは！



(中日スポーツHPより)

- ①血液検査を行い、自分に合う食材を把握
- ②ゲン担ぎで食事をしない
- ③グルテンフリーを取り入れている



ストイックな食事が、
ホームラン王へと繋がっている

食事について、影響を受けた方とは…

ダルビッシュ有選手



(JSPORTS HPより)



(Yu Darvish公式Instagramより)

【食事内容】

- ・ 玄米
- ・ 鶏むね肉などの
高タンパク低脂質な食品
- ・ ブロッコリーやトマト
などの野菜

保護者・指導者の皆様へ



食事は選手のパフォーマンスを上げるためにとっても大切なものです。

ですが、**選手によって食事内容も様々。**

なんでも無理に食べさせようとせず、**個人や体調に合わせた内容**にすることも重要です。

そして一番大事なことは、**食事を一緒に楽しむ**こと。
忙しい毎日ですが、お子様と一緒に食事をとることを心がけましょう！！

選手の皆様へ



保護者や指導者は、みんなの体のために**毎日メニューを考えて**くれています。

なるべく、**好き嫌いせず食べる**ようにしましょう。
そうすれば、たまにはごほうびをおねだりしても良い
かもしれません（笑）

家族と会話をしながら、**一緒に食事を楽しんで！**
たくさん食べて、これからも成長していきましょう。

ご清聴
ありがとうございました！

