

東京食育推進ネットワーク

ネットワーク交流会

～ 運動と食から「食育」につなげる～

東京食育推進ネットワーク交流会は、食育活動に取り組んでいる会員の皆さんと顔を合わせた交流と連携のためにおこないます。今回は『運動と食』をテーマに講演と意見交換を通して、これからの『食育』について考えていきます。

日時：平成25年7月11日(木) 13:30～16:30

(受付開始13:00～)

会場：大手町合同庁舎第3号館1階講堂

(東京都千代田区大手町1-3-3)

定員：60名(先着順)

プログラム

基調講演

『スポーツと食事 ーからだは食べ物からできているー』

講師：国立スポーツ科学センター

スポーツ科学研究部 前任研究員 亀井 明子 氏



【プロフィール】

- 略歴 女子栄養大学 専任講師 (H19.3月まで)
国立スポーツ科学センター着任(H19.4月より)
埼玉県スポーツ科学委員会委員
彩の国プラチナキッズ発掘育成プログラム作成委員会委員
- 資格 博士(栄養学)、管理栄養士、公認スポーツ栄養士
- 著書 「アスリートのための栄養・食事ガイド」 第一出版
「新版 コンディショニングのスポーツ栄養学」 市村出版
「スポーツ現場に生かす運動生理・生化学」 市村出版

グループ交流会

出席者をグループに分けて、情報交換や意見交換をおこないます。

ウイナーズ レシピ

WINNERS RECIPE

powered by JISS

日本のトップアスリートに向けた
JISSのレストランと栄養サポート

東京食育推進ネットワーク
～運動と食から「食育」につなげる～

スポーツと食事

～からだは食べ物からできている～

平成25年7月11日

国立スポーツ科学センター

スポーツ科学研究部 先任研究員

公認スポーツ栄養士 亀井明子



自己調整のできる力を
身につけておく

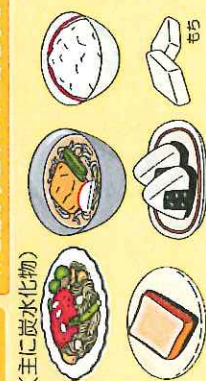
栄養バランスを整えるコツをつかもう

基本的な食事のかわちを
毎食そろえることにより、
アスリートにとって必要な栄養素を
とることが出来ます。

主菜
(主にたんぱく質)
筋肉・骨・血液など
人の体をつくる



主食
(主に炭水化物)
体を動かすエネルギー源となる



副菜
(主にビタミン・ミネラル)
体調を整える
骨や血液の材料になる



牛乳・乳製品

不足しがちな
栄養素を補う

果物が
とりこに心掛はす

※乳計100%以上

本日の内容

- ① アスリートの基本的な食事の形
- ② アスリート向けストレッチの紹介
- ③ 水分補給
- ④ 補食
- ⑤ まとめ

競技における食事の意味

適切な食事 ✕ 競技力の向上



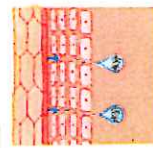
トレーニング

休養

良好なコンディション

身体は食べたものからできている

各組織の代謝回転
(古いものから新しいものへと入れ替わるためにかかる日数)



皮膚(肌)
約30日



血液
(ヘモグロビンの材料となる赤血球)
約120日



筋肉
16~100日



骨
骨折が治るには
約3ヶ月はかかる

じつは…毎日の食事は競技とつながっている！

何をどれだけ食べているのか？

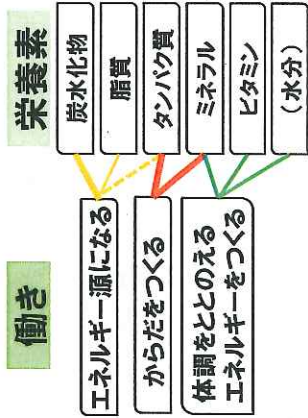
～簡単食生活セルフチェック～



チェック項目	評価
① 食事を抜くことはない	
② 毎食、ご飯やパンなどの主食をしっかり食べる	
③ 卵を1個は食べる	
④ 毎食、肉や魚のおかずを1皿は食べる	
⑤ 豆腐・納豆などの大豆製品を食べる	
⑥ にんじんやほうれん草、小松菜などの色の濃い野菜を食べる	
⑦ 毎食、きゅうり、キャベツ、レタスなどの野菜をしっかり食べる	
⑧ 牛乳をコップ2杯は飲む	
⑨ 果物をよく食べる	
⑩ 油の多い菓子や清涼飲料水を控えている	

※できたときは「O」、どちらともいえないときは「△」、できなかったときは「X」を付けてください。Oの数が8つ以上になるようにしましょう。

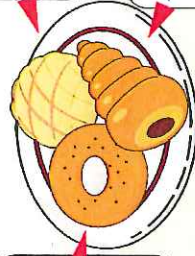
アスリートの基本的な食事のかたち



菓子パンだけでは食事のかわりにはならない！！

エネルギー量、脂質の多い種類がある。

- 特に多いのはデニッシュ、パイ、ドーナツなど
- 減量の方は注意



たんぱく質が少ない

- 筋肉などの材料が十分にとれない
- トレーニングの効果が出にくい

ビタミン、ミネラルが少ない

- 体調をくすしやすい
- けがをしやすい



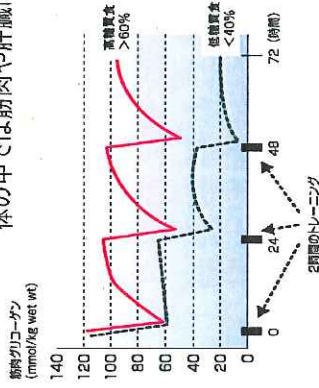
「朝は時間がないから菓子パンだけ」
「昼食にコンビニで買うのは決まって菓子パン」
という人は**注意！！**



買う前、食べる前にパッケージの栄養成分表示を見てエネルギーや栄養素量を確認しよう

炭水化物は大切なエネルギー源

炭水化物(糖質)は体を動かすために必要なエネルギー源です。体の中では筋肉や肝臓にグリコーゲンとして蓄えられます。



毎日の食事ですっかり炭水化物を補給しましょう

国立スポーツ科学センター レストランの栄養管理

■給食に対する方針

ジュニアからトップレベル競技者の競技力向上のための育成

■給食の目標

食事を通して世界に通用するトップアスリートの育成をはかること

■JISSレストランの機能

トップアスリートにふさわしい栄養摂取ができる献立を提供
アスリートが食事のとり方を理解できる
必要なスポーツ栄養情報を発信する

特にシニア期には選手としての生活習慣を身につけること。
自分自身を振り返ることのできるくせを身につけることが大切。

体調管理ができる 状況に応じた食事調整ができる

体重・体脂肪率測定の目的

1. 身体づくりの指標
2. 体調管理の目安

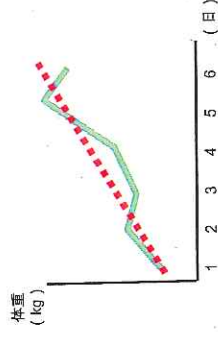
体重測定のすすめ

I 体重の増減でわかること



II 測定のポイント

- ① 同じ条件ではかる
 - ・ 朝起床時、排尿後（朝食前）
 - ・ 着衣は同種類のもの
- ② 定期的にはかる
 - ・ できれば毎日！
- ③ 数日単位で考える



→ 体重もしくは体脂肪率の増加がある場合は摂取エネルギー量を減らし、低下がみられるときには摂取エネルギー量を増加させるように調整。

サプリメントはよく考えて選びましょう

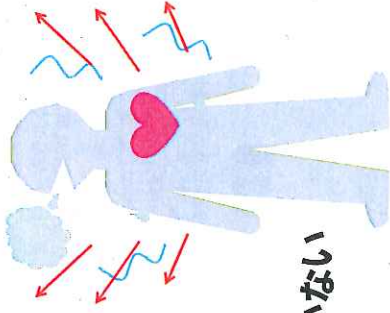
普段の食事をしっかり摂れば、プロテインやビタミン剤なども本来不要です。

特に健康食品の中には、表示されていない**医薬品成分**が含まれていて、それが**ドーピング禁止薬物**である場合があります。

まずは**普段の食事を見直して、量・質ともにしっかり食べる**ことを意識しましょう。
どうしても必要、と考える場合は**専門家に相談**しましょう。

水分補給はなぜ必要？

寒い場所でも脱水している！



水分が不足すると…

- ・運動能力、集中力↓
 - ・疲れがとれない
- せつかつくの練習が身につかない
→ケガにつながる



体調チェック

指導者が選手の体調を管理するうえで必要になる
チェックポイントの紹介

トレーニング前の体調チェック項目

- 睡眠が不足している(よく眠れなかった)
- 熱がある、熱っぽい
- 喉が痛い
- 風邪を引いている
- 下痢をしている
- 朝食を抜いた

日本体育協会
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

選手の特異性チェック

- 経年数が少ない
- 過去に熱中症を経験したことがある
- 肥満気味である
- 体力が低い

環境チェック

- 「熱中症予防運動指針」の確認
- 運動中止 厳重警戒 警戒
- 注意 安全
- 天候の特徴
- 急に暑くなったか
- 特に蒸し暑い

日本体育協会
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

補食の役割

- ① 食事で足りないものを補う
- ② 運動(練習)の前または後で栄養を補う

補食の内容と選び方のポイント

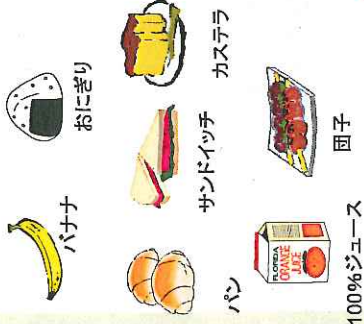
1. 炭水化物を多く含む食品
2. たんぱく質を多く含む食品

手軽にたべることができる！

補食におすすめの食品

- ◆ 食事で補いきれないエネルギーや栄養素をとる
- ◆ トレーニングと栄養補給のタイミングを考慮する

練習前の栄養補給



練習後から食事までに時間があくとき

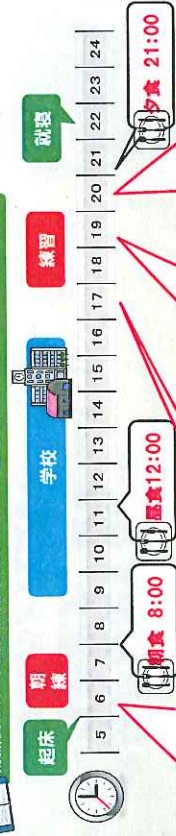


*練習の後、すぐに食事をとれるのが理想的です。
*食事に影響がないようにとりましょう。

補食を上手く利用しよう

補食とは、朝・昼・夕の3食ではとりにくいエネルギーや栄養素を補う食事です。自分のトレーニングスケジュールと食事の時間を確認して、補食が必要かどうか、また、必要な場合にはどんな食品が良いかを考えてみましょう。

朝練習があり、練習開始時間が18:00の場合のタイムスケジュールと補食の例



練習前 炭水化物と水分
空腹のまま運動をしない
練習前のエネルギー、水分補給を忘れずに

練習中 水分
500~1000mlを目安に
しっかり水分補給
運動時間が長いときは
炭水化物もとろう

練習後 炭水化物とたんぱく質と水分
すぐに食事ができない時に
利用しよう

まとめ

1. 基本的な食事の形を意識する
主食 主菜 副菜 果物 乳製品
2. サプリメントは本当に必要か
3. こまめな水分補給
4. 補食を上手く利用しよう