

勝つために必要な食事の役割 ～アスリートとして身につけて欲しい食事の基本～

みなさんは、目標達成のために、毎日の厳しい練習のなかで、一生懸命、必要な体力や技術を身につけていると思います。では、練習だけをしていれば目標を達成することができるのでしょうか？

ここでは、練習の1つとして、勝てるからだ作りに必要な食事(栄養)について考えてみます。

なぜ、毎日食べなければいけないのか？

それは、『私たちのからだは私たちが食べた物からしか作られない』からです。サッカーを、“楽しく”“健康的”に行うためには、それに合った、「ケガをしにくい、あたり負けしない強いからだ」や「体調を崩さない強いからだ」を作ることが大切になります。アスリートとして強くなるためには、練習だけではなく、毎日しっかり食べて(栄養)、毎日しっかり眠る(睡眠)ことが練習と同じくらい重要となります。


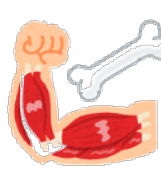
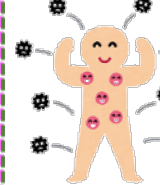


エネルギー消費(練習)とエネルギー摂取(栄養)のバランスが大事！長期間、エネルギー不足の状態が続くと・・・					
筋量の減少	骨がもろくなる・疲労骨折	免疫力の低下	持久力の低下	やる気の低下	無月経

勝つための食事の役割

それでは、負けにくい強いからだを作るために必要な食事の役割について考えてみます。

勝つための食事には、大きく分けると「3つ」の役割があります。

エネルギー源になる	からだを作る	からだの調子を整える
 <p>役割①</p> <p>走ったり・蹴ったり、からだを動かすために必要なエネルギーの源</p>	 <p>役割②</p> <p>筋肉や骨、血液などのからだを作る材料になる</p>	 <p>役割③</p> <p>風邪などを引きにくくしたり、疲れをとってくれる</p>
欠食はもちろん！偏食をせず、この3つの役割がそろった食事が“毎日”できていれば		

- ★ 体力や集中力が続くので、最後までしっかり練習ができる
- ★ 最後まで、集中して練習ができるのでケガをしにくい
- ★ 大きくて強いからだになる
- ★ 疲れがとれる（次の日に疲れを残さない）
- ★ 次の日も、元気に練習をすることができる

自信を持って
試合に臨める！

本番で
おもいきり力を
発揮できる！

目標としている
成績を残せる！

プロテイン等のサプリメントが必要になる場合もありますが！

まずは、右→にある、アスリートの「基本的な食事の形」、主食・主菜・副菜・果物・乳製品を毎日の食事から、練習と同じように考えて食べられるようになる！それが、勝てるからだ作りの第一歩となります。



(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト