

監督名言集

食べる選手はやっぱり強い!

～いっぱい・いっぱい食べよう～



ENJOY
SUMMER

<スポーツ栄養士 田中整形外科病院 管理栄養士 大坪豊寿>

スポーツ栄養では、選手の運動量にあったエネルギー量の確保や質（栄養のバランス）、食べるタイミングが重要になります。

ジュニアの場合は「身体づくり」においても十分な量を食べる必要があります。

保護者や選手からは「試合前には何を食べてほしいですか?」と質問があります。

「糖質中心の食事をするように」とお答えします。「試合の前に何を食べるか」も重要ですが、その前に普段の食事をしっかり食べていることが大切です。

〔試合でいい結果を出したい〕これには質の高いトレーニングに耐えられる体力やケガをしない体づくりなどが必要です。ここで貢献するのがやっぱり食事です。

見た目は小さくてもエネルギー量は大人以上

40歳男性（ほとんど仕事も座位で運動しない）

13歳男性スポーツ選手



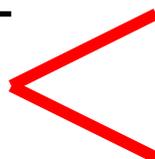
身長 170 cm
体重 64 kg

1日必要エネルギー量
2250 kcal



身長 160 cm
体重 50 kg

1日必要エネルギー量
2950 kcal



今日から食べるトレーニング

レッスン1 朝型の食べ方をする

朝食をしっかり摂ると胃が大きくなり、その後もしっかり食べることができる。夜中までだらだら食べると、体は寝ているが内臓は動いている状態なので内臓も休ませて下さい。

(普段、朝ごはんも食べないで、試合の日に慌てて食べても、良い結果にはつながりません。)

レッスン2 よく噛んで食べる

食べたらすぐに消化が始まります。きちんと噛むことで内臓の負担が軽くなりますが、内臓が疲れてしまうと消化不良を起こしやすくなります。特に試合日はストレスがかかり消化に時間がかかります。普段からよく噛んで、食事がしっかり吸収できる体づくりをして下さい。

レッスン3 水分補給を計画的に行い、練習後にかぶ飲みしない。

練習から家に帰って、おなかが空いているはずなのに疲れて食べられない経験はありませんか。運動前や運動中に水分補給ができていないのが原因です。夕食をしっかり食べたいものです。



プロ選手から学ぼう

プロのスポーツ選手は夏場に白いご飯が食べられなくなる。これでは、エネルギー不足になってしまう。こんな時は朝から親子丼など、どんぶり物を食べてしっかり栄養補給。連戦が続く時には、12時間睡眠をとって疲れを残さないようにします。



試合前から負けている？

体格が必要なスポーツがありますよね。相手チームと行進したり整列した時に体が大きいと何だか強そうと感じたりしませんか？試合する前から気持ちで負けています。以前、選手に「県外のチームどうだった？」と聞くと「体が堅かった。飛ばされた」と言う返事が返ってきました。こんな苦い経験もこれからは食べるトレーニングで相手チームを見返そう。