

朝食を食べよう！！

- ① 朝食の大切さ
- ② 食欲がない時の工夫
- ③ 朝食の栄養バランスを整えよう

競技力を維持するために
朝食はとても大切です。



①朝食の大切さ

「エネルギー補給」

睡眠時につかたエネルギーの回復と、
昼食までのエネルギーの充電のために食べましょう。

「体温の上昇」

睡眠時に下がった体温を、朝食を食べてあげましょう。

「体内時計のリセット」

朝ごはんを食べて体内時計を整えましょう。

②食欲がない時の工夫

早めの就寝 + 朝食 で **生活リズム**を
起床後は**水分補給**！ 胃腸が活発化して、便秘も予防にも！
ゆっくりよくかんで食べましょう！



汁物や、**柔らかい煮物**を取り入れてみましょう！

乳製品や**発酵食品**（ヨーグルト・チーズ・納豆）を取り入れてみましょう！



③朝食の栄養バランスを整えよう

基本の**6つのお皿**（**乳製品・果物も忘れずに！**）をそろえましょう！
手軽に食べられる物を用意しましょう！

→納豆・たまご・サラダチキン・缶詰・乾物・ミニトマト・乳製品など

冷凍食材や**カット野菜**なども、上手に活用しましょう！

電子レンジをつかった**ワンプレート料理**は、**調理時間の短縮**ができます！

→卵料理（スクランブルエッグ・ポーチドエッグ）や温野菜のサラダなど



スポーツにおける増量・減量の工夫

- ① ウェイトコントロールの流れと基本
- ② 減量時の食事
- ③ 増量時の食事

トレーニングと適切な栄養摂取の
組み合わせで競技に適した
身体づくりを目指そう!!



参考文献
国立スポーツ科学センター 体重階級制競技のウェイトコントロールガイドブック

① ウェイトコントロールの流れと基本

体組成の確認	• 体重や除脂肪体重を知る (定期的に体組成の測定をし、筋肉量と体脂肪の変化とバランスを見ながら進めましょう!)
目標の設定	• 目標体重・除脂肪体重と達成時期、1日の摂取エネルギー・栄養素量等を決める (無理な減量はリバウンドの原因になります。実施可能で安全な計画を!)
摂取計画	• 1日に何をいつ、どのくらい食べるかを決める (糖質抜きやおかず中心の増量など、極端な食事構成は避けましょう!)
計画を実行	• 定期的に目標体重に近づいているかをチェック (計画どおりにできていない場合は、計画の見直しをしましょう!)

② 減量時の食事

- 消費エネルギー量 > 摂取エネルギー量 になるように!
- 主食(炭水化物)を極端に制限せず、運動量に合わせて調節を!
- 主菜や副菜の量は不足しないように!
(たんぱく質・ビタミン・ミネラル源は普段通りにとる)
- 脂質の少ない食材を!
(肉は赤身(もも・ヒレ) 鶏肉はささみ・むね肉、魚は白身等)
- 調理方法や調味料を工夫して!
(煮物・蒸し物 > 揚げ物・炒め物、ノンオイル > オイル)
- 砂糖や脂質の取り過ぎに注意!
(ジュースや菓子類、アイスクリームなど)

③ 増量時の食事

- 1日の消費エネルギー量よりも + 500~1000kcal 多く食べる
- 1日3食 + 補食 3~4回
- ごはん、麺類、パン、シリアル、餅から炭水化物を十分に!
- 肉類、魚、卵、大豆製品から、たんぱく質源を 3食まんべんなく
(摂れば摂るほど、筋肉がつくわけではない)
- 食事間の間食(甘い物)はほどほどに
(血糖値が上がってしまうと食欲低下の原因になる)
- 腸内環境を整えて、消化吸収の効率を上げる。

運動中の水分補給の目的は『熱中症予防』と『パフォーマンス維持』



- ① 水分補給のポイント
- ② 運動中に適した飲み物
- ③ 脱水症状のセルフチェック

参考文献 日本スポーツ協会 熱中症予防ガイドブック 第5版

運動中の水分補給は
my水筒やペットボトル
でウイルス対策



①水分補給のポイント

- タイミング : 運動中は自由に水分補給ができるように準備をしておきましょう。
- 飲み物 : 発汗量が多い時は、水分と塩分が補給できるスポーツドリンクなどの準備も大切です。
- 補給量 : のどの渇きに応じて飲みます。ただし、飲み過ぎにも注意しましょう。

②運動中に適した飲み物

- 温度 : 5~15℃ くらいに冷やした飲料
(冷蔵庫の温度~水道水の温度くらい)
- 組成 : 食塩 (0.1~0.2g/100mL)
砂糖 (4~8g/100mL)



③脱水症状のセルフチェック

- 体重測定 : 運動の直前、直後の体重差が、2%以内になるように、
運動中も水分補給をしましょう
- 尿の量と色 : 運動後、尿量が少なく、色が濃いと、脱水が疑われます。
速やかに水分補給をしましょう。

2%ってどれくらい？

体重	2%	
30kg	-0.6kg	2%の体重減少 はパフォーマンスの 低下につながる！
40kg	-0.8kg	
50kg	-1.0kg	運動中ものどの渇 きに応じて水分補 給をしよう！
60kg	-1.2kg	
70kg	-1.4kg	

