

アスリートの食習慣

練習で身につけた技術を試合で十分に発揮させるためには「基礎体力」を備えた身体が必要です。
基礎体力は「運動・栄養・休息」の3つから作られます。
つまり「練習やトレーニング」と「食べること」、そして「寝ること」のバランスが大切です。
練習がハードになればなるほど栄養補給が重要になります。



- 「コンディショニング」のための七箇条
- 一、朝食はしっかりと
 - 二、おかずは三食欠かさずに
 - 三、野菜は多めに
 - 四、乳製品は毎日摂取
 - 五、果物も毎日摂取
 - 六、補食は量と質、タイミングを考えて
 - 七、水分を積極的に

補食のススメ

練習前後に補食を摂ることで、朝・昼・夕の3食だけでは補いきれない栄養素を得ることができます。
練習前に食べれば脳に栄養補給し、集中力を高める効果が狙えます。
練習後であれば、疲労回復を早めることができます。

補食のタイミング

- ①朝練後
朝食をゆっくりと十分とれない人におすすめ
- ②トレーニング・練習前
食事から練習までに4時間以上空くような場合に。消化がよく、すぐにエネルギーになる糖質を。
- ③トレーニング・練習後
練習後30分以内に「おにぎり・カステラ・バナナ」等の糖質に加え、「牛乳・ヨーグルト」等のたんぱく質を補給する。

補食選びのポイント

- ☆エネルギー源となる炭水化物
- ☆食事で補えないビタミン・ミネラルを
- ☆脂分が少ないもの

おすすめ補食

- | | | |
|------|--------|-------|
| おにぎり | ぶどうパン | あんぱん |
| どらやき | みたらし団子 | カステラ |
| 肉まん | バナナ | ヨーグルト |

コンビニも強い味方！上手に利用しましょう

- おにぎり…梅・鮭・昆布など
パン …サンドウィッチ・あんぱん・ジャムパン
麺類 …うどん・そば ※クリーム系注意
飲みもの…100%ジュース・乳製品
デザート…ヨーグルト・和菓子

サプリメントの使用禁止！

- ・サプリメントはドーピング検査の違反になる可能性があります
- ・成分(サプリメント)の摂取は、食物の摂取とは異なり、偏った行為です。食物として摂取する事で、完全な食事としての効果が出ます。

事 務 連 絡
平成30年7月14日

関係競技団体 各位

(公財) 福井県スポーツ協会
福井県スポーツ医・科学委員会

「アスリートの食習慣」資料の送付について

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本会へのご理解とご協力、さらには、福井国体に向けた競技力向上にご尽力を賜り誠にありがとうございます。

さて、福井国体を間近に控え、競技力向上はもとより、選手の体調管理にも細心の注意を払われていることと存じます。その中でも、「栄養」につきましては、なかなか管理が行き届かない部分だと思えます。現に成年選手の中には、仕事と練習が忙しく、食事が十分に摂れていないという声を聞くようになりました。そこで、「補食」に焦点をあて、選手が効果的にエネルギーの補給ができるよう、簡単な資料を作成いたしました。

つきましては、選手ならびに指導者の皆様に配布していただき、「補食」の重要性について周知していただきますようお願いいたします。

お手数をおかけしますが、よろしく申し上げます。

送付物

1. 「アスリートの食習慣」資料 (PDF データ)

以上

公益財団法人福井県スポーツ協会 担当：仲谷
TEL:0776-34-2719/FAX:0776-34-2742
E-mail: w-nakatani@fukui-taikyo.or.jp