

第25回YMFSセーリング・チャレンジカップ IN 浜名湖

ジュニアセーラーのためのスポーツ栄養・食育勉強会

将来、トップセーラーになるために・・・

2017.3.18 静岡県立三ヶ日青年の家



管理栄養士 米倉礼子

Q

スポーツ選手 (セーラー)にとって 食事は重要！？

- ① 考えたことがある
- ② 考えたことがない

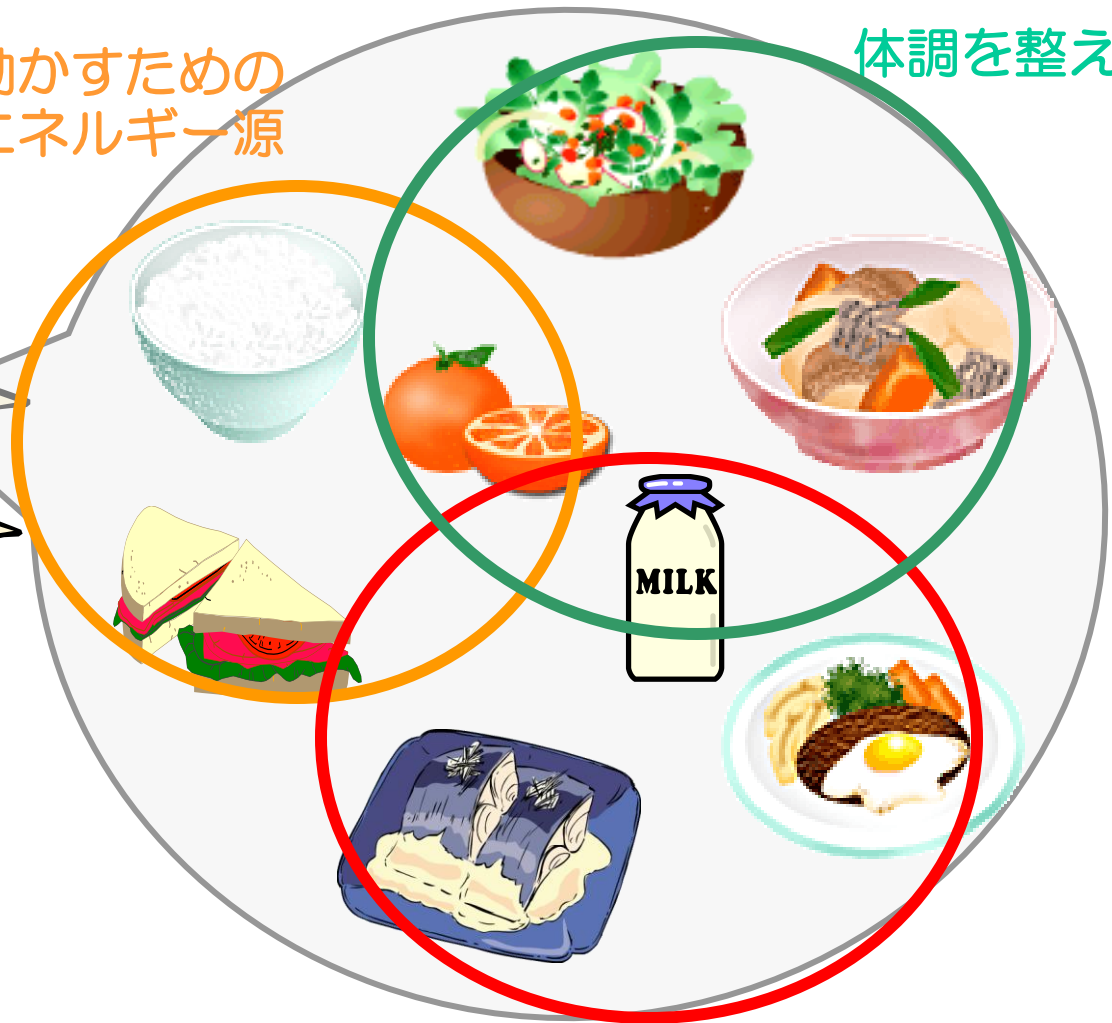
初級編

Q

人はなぜ
食べるの！？

からだを動かすための
エネルギー源

体調を整える



からだを作る材料となる

からだは **食べた物** からつくられている！！

Q **スポーツ選手**
(セーリング選手)は
なぜしっかりと食べなくては
いけないの!?

食事と競技力向上との関係



□ □ **トップ選手**
or **ヨットは??**

競技力向上

体格

**自己
管理**

体力

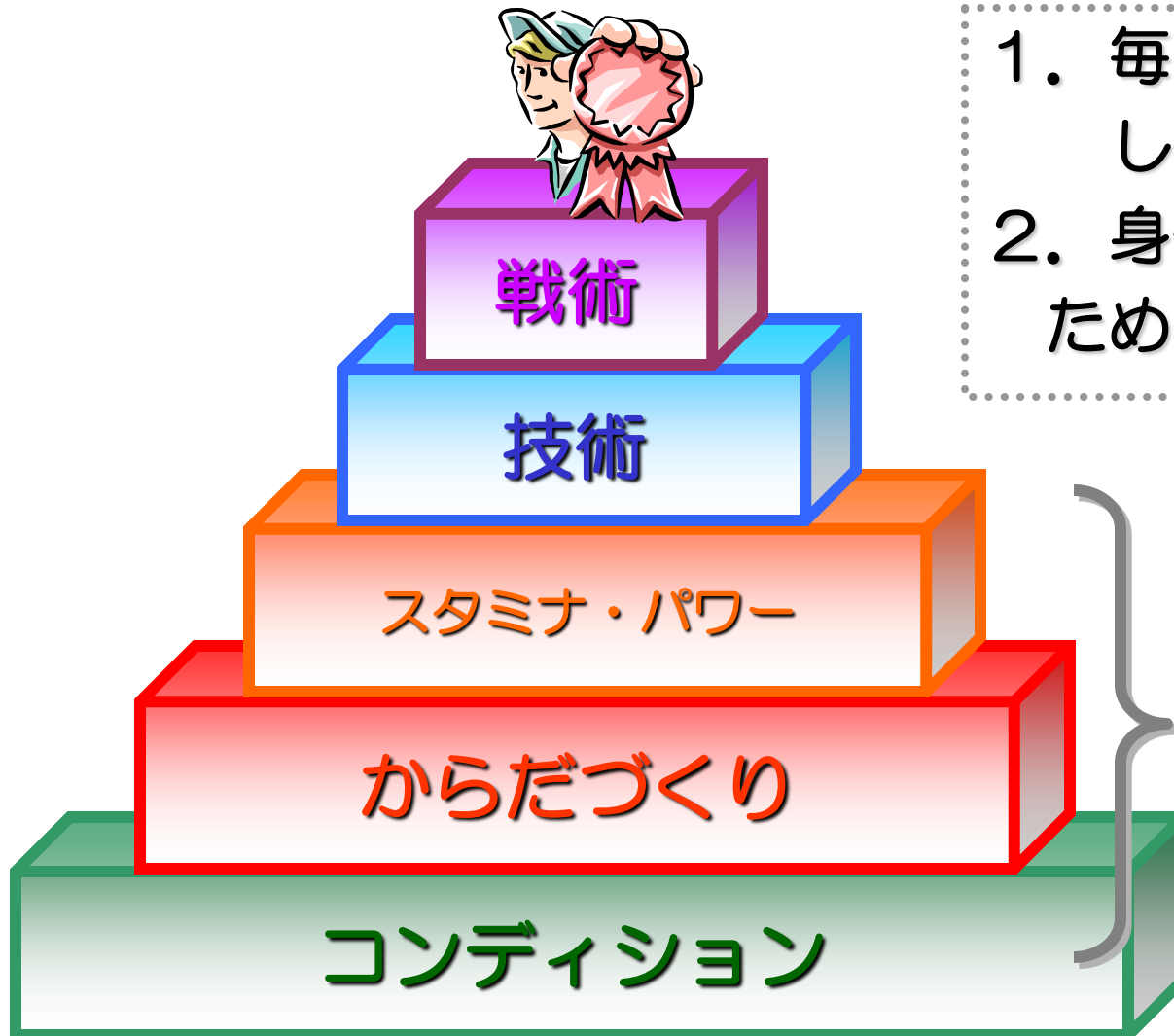
.....
↓
適切な食事

**質の高い
トレーニング**

□ □ →

競技力向上

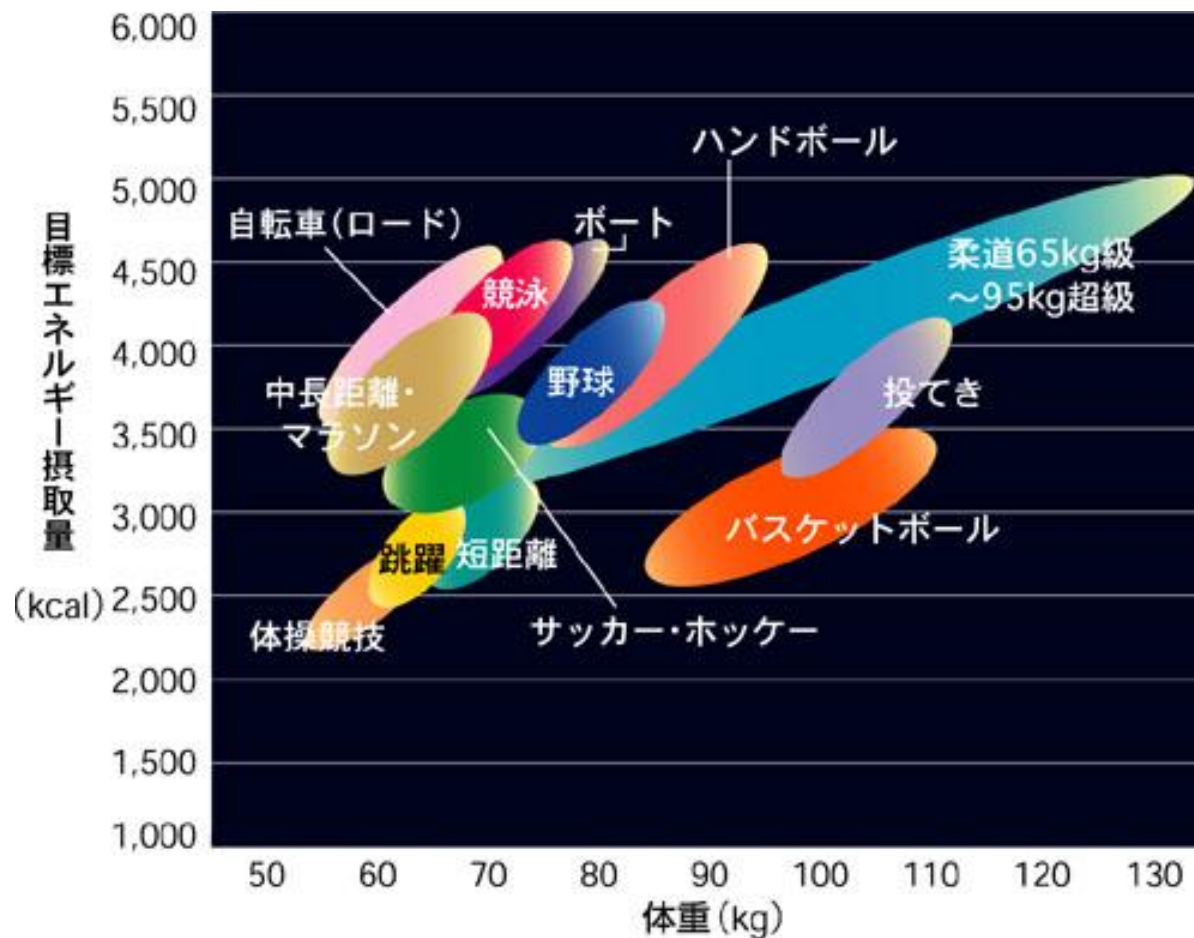
セーリングと(競技)と食事の関係



1. 毎日の練習を
しっかりこなし、
2. 身体をしっかり作る
ために食事は欠かせない



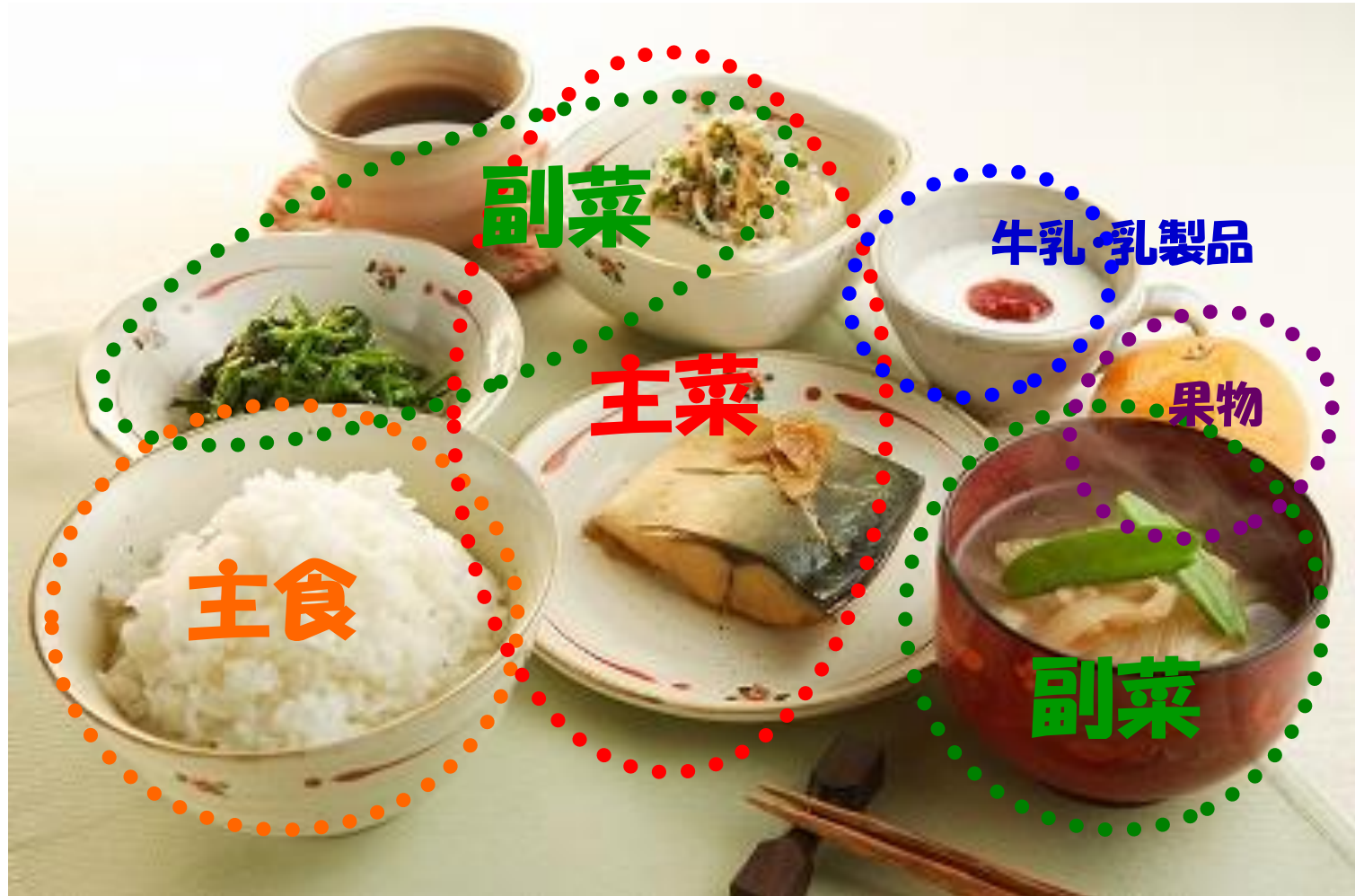
男性アスリートの競技種目別 目標エネルギー量



日本人男性のアスリートが1日あたり摂取するエネルギー目標量。
女性はこの70%~80%と考える。

出典:「アスリートのための栄養・食事ガイド」第一出版

スポーツ選手の食事の基本形



スポーツ選手としてそろえたい「食事の基本形」

主食

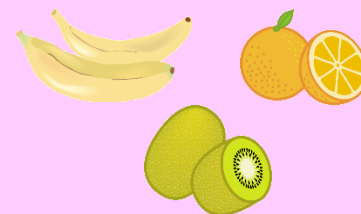
エネルギー源
となる



穀類など

果物

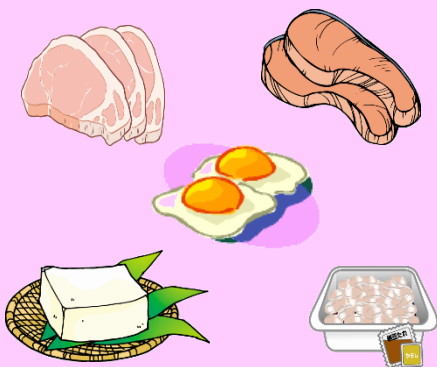
主食・主菜・
副菜を補う



かんきつ類など

主菜

身体を作る材料
となる



肉、魚、卵、大豆製品

副菜

体調を整える



野菜など

牛乳等

主食・主菜・
副菜を補う

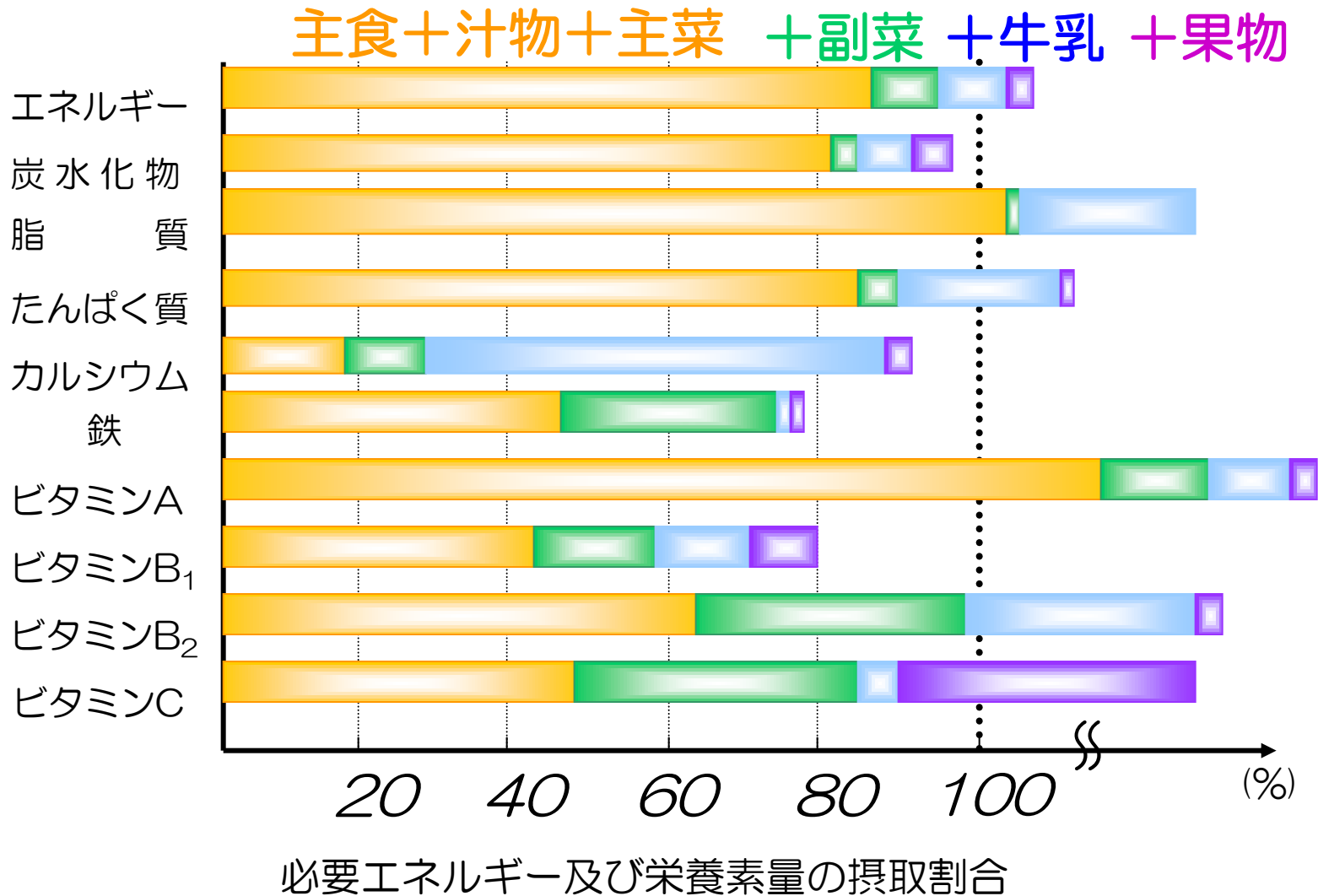


牛乳・乳製品など

資料作成
管理栄養士 米倉礼子

「食事の基本形」をそろえることで栄養価は充実する！

(1日2500kcalの場合)

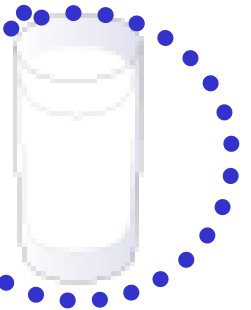
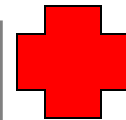


皆でファミレスに行った！

あなたなら選手としてどう食事を整える？



ハンバーグ和定食



- ◆なるべく定食やセットを選ぶ
- ◆具たくさんのもものを選ぶ
- ◆サラダバー、ドリンクバー、スープバーを活用する

副菜

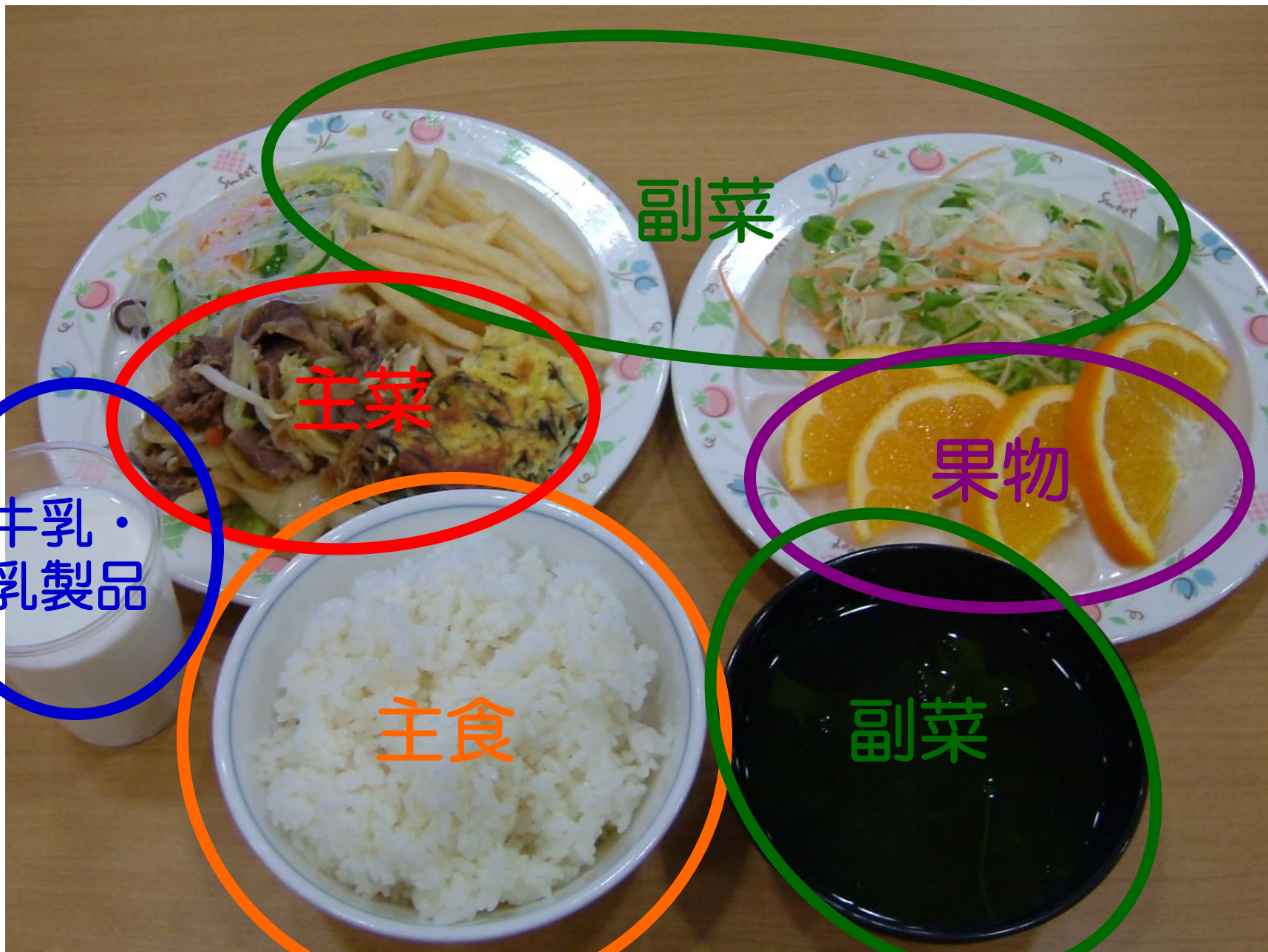
主菜

果物

主食

副菜

牛乳・
乳製品





水果

牛奶、乳製品

食物

主食

主菜

副菜

コンビニで昼食を調達しなきゃ！

あなたなら選手としてどう食事を整える？

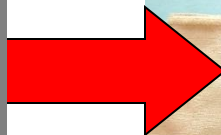
主食

主菜

副菜

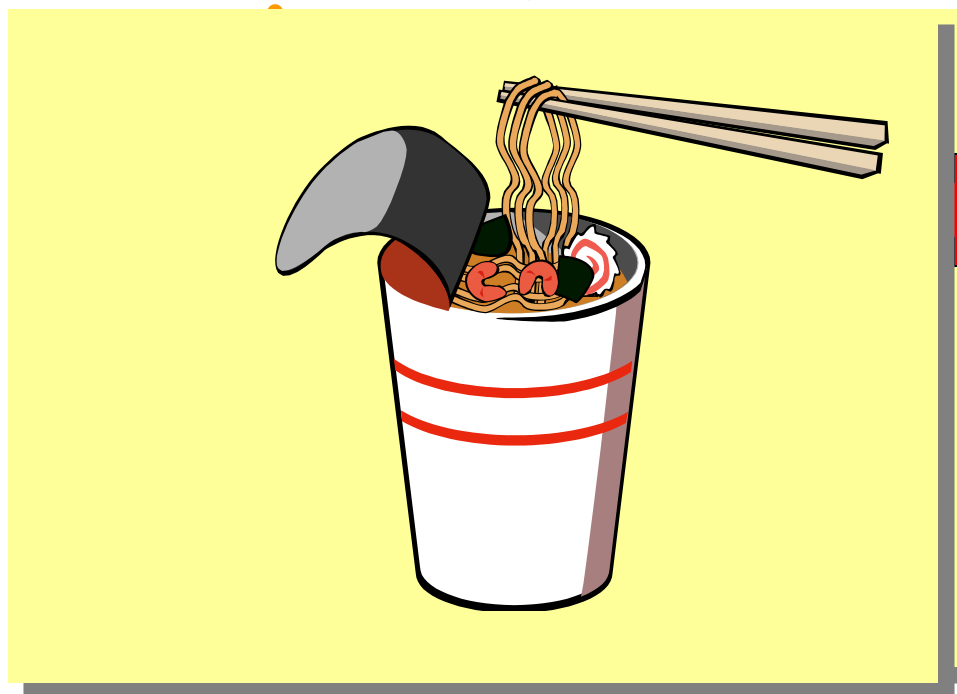
牛乳
乳製品

果物



どうしてもラーメンが食べたい！

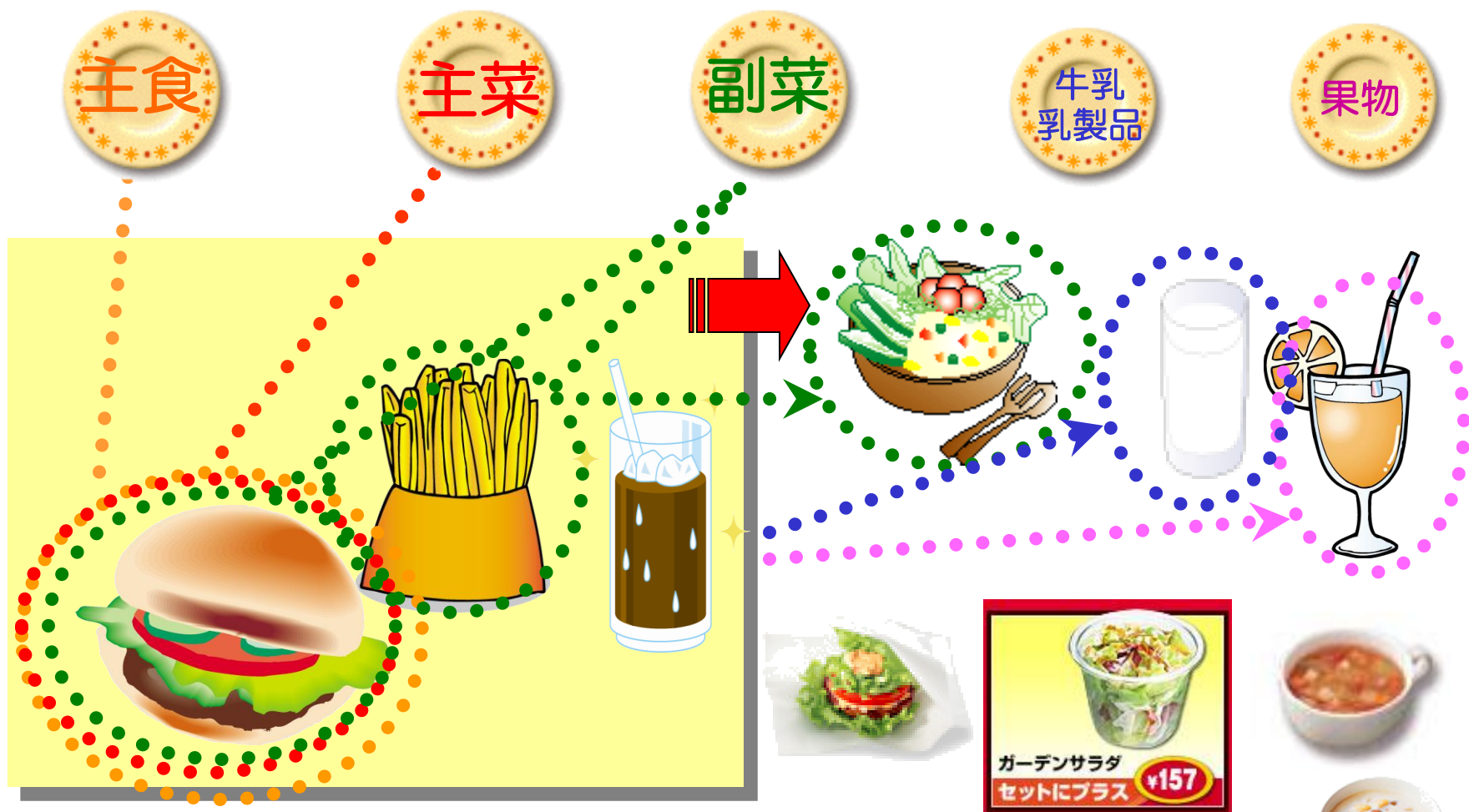
あなたなら選手としてどう食事を整える？



- ◆ あれば野菜の小鉢をつける
- ◆ 具たくさんのもを選ぶ
- ◆ 次の食事や間食で不十分なものを必ず補う

ファーストフードは食べちゃダメ??

あなたなら選手としてどう食事を整える？



◆食べてはいけないものではないが、「副菜がとりづらい」
「油脂が多い」ことには要注意！



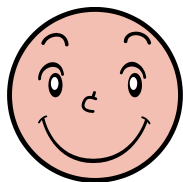
豆と野菜のクリームスープ
¥260

Q

しっかり食べると
どんな良いことが
あるんでしょうか？



なぜ食べ続けなければいけないの？



【第1問】

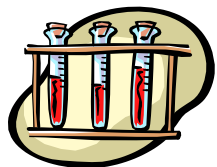
肌は何日で生まれ変わるのでしょうか？

① 3日

② 30日

③ 300日

なぜ食べ続けなければいけないの？



【第2問】

血液（赤血球）は何日で生まれ変わるのでしょうか？

① 4日

② 40日

③ 4ヶ月

なぜ食べ続けなければいけないの？



【第3問】

筋肉は何日で生まれ変わるのでしょうか？

① 1時間

② 10日

③ 100日

身体は日々、生まれ変わっている

↓
だから…

↓
食べ方 3原則！

- ◆からだの材料となる
“食事を欠かさず食べること”
- ◆運動量に見合った量の
“食事をしっかりとること”
- ◆これからも
“しっかり食べ続けること”

初級編 まとめ

いつでも、どこでもヨット選手として食事を整える努力・心掛けを

主食

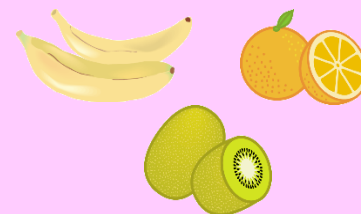
エネルギー源
となる



穀類など

果物

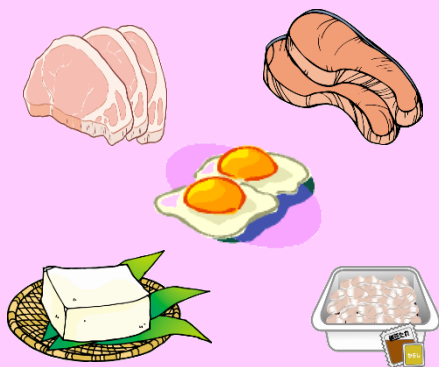
主食・主菜・
副菜を補う



かんきつ類など

主菜

身体を作る材料
となる



肉、魚、卵、大豆製品

副菜

体調を整える



野菜など

牛乳等

主食・主菜・
副菜を補う



牛乳・乳製品など



ただし…食事に関する注意点

運動量、消化吸収、食べ物の嗜好、ストレスの受け方には個人差あり



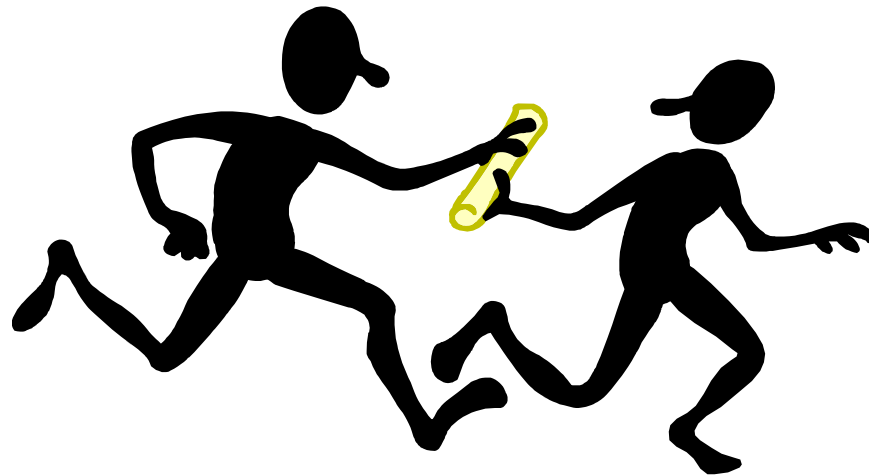
日々の食生活&練習の中で試していこう!

皆さんにとっての食における最終ゴールは？

- * 普段から毎日の食事を意識し、
自分にあった必要な食べ方を知っておくこと
- * 状況、時期、目的に合わせて
自分で食事を整えられるようになること

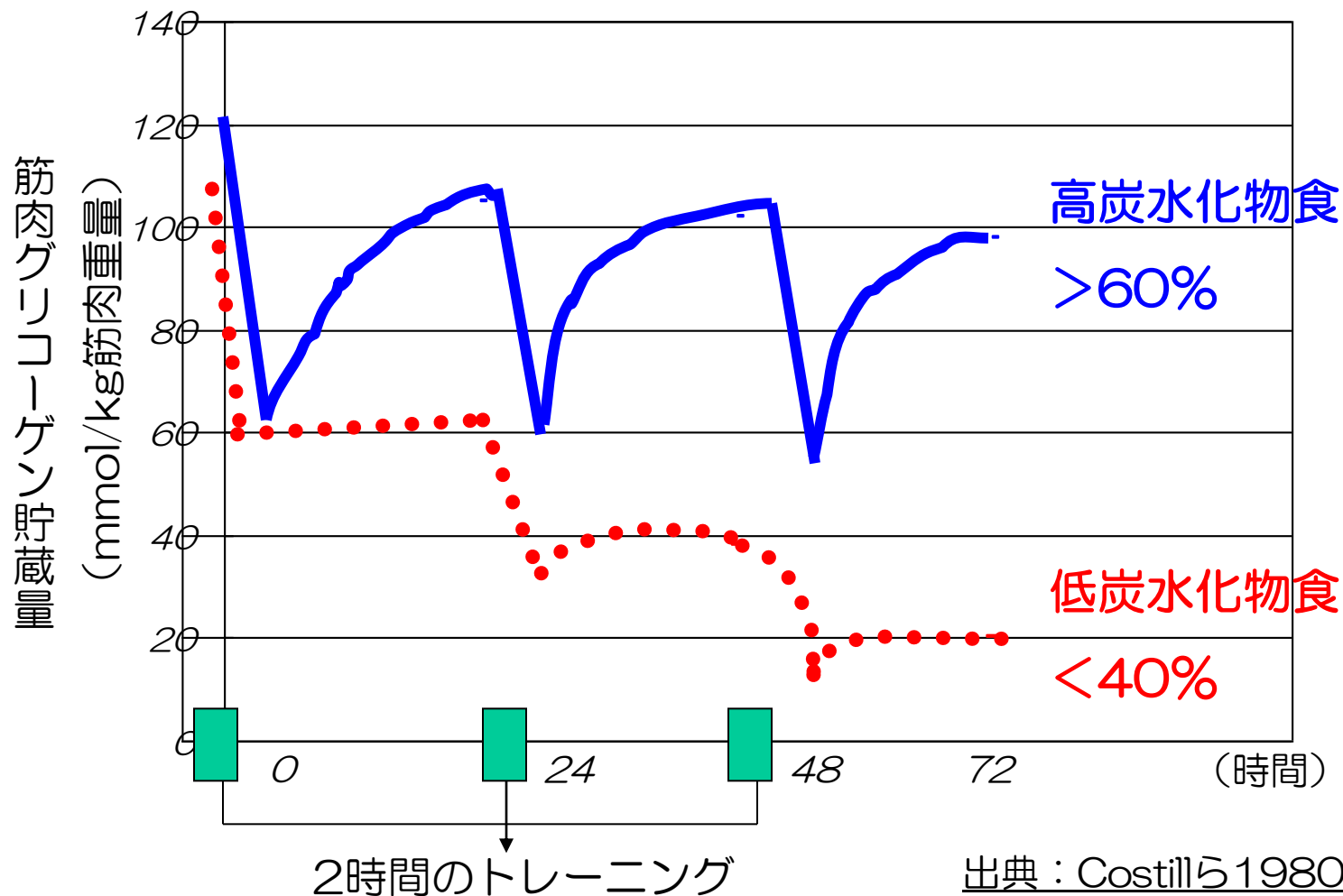
中級編

**スタミナを
意識している時
(強化合宿中や試合前など)**



レース中は炭水化物の取り方が決め手！

～食事組成の違いによる筋グリコーゲンの回復～



高炭水化物食 vs 低炭水化物食(高脂肪食)

高炭水化物 > 60%

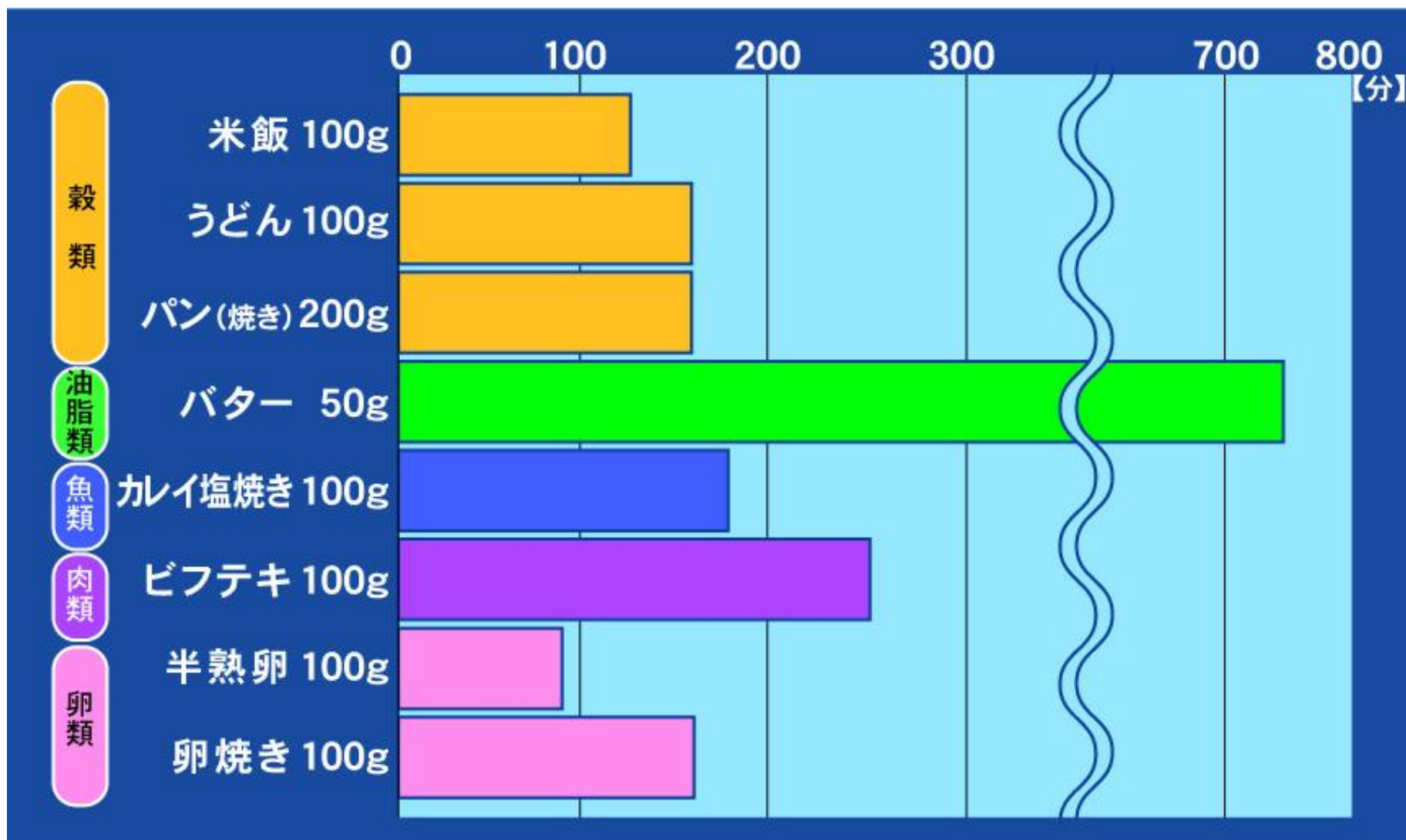


※特に胃腸が強くない人、
緊張しやすい人も
高脂肪食には要注意！

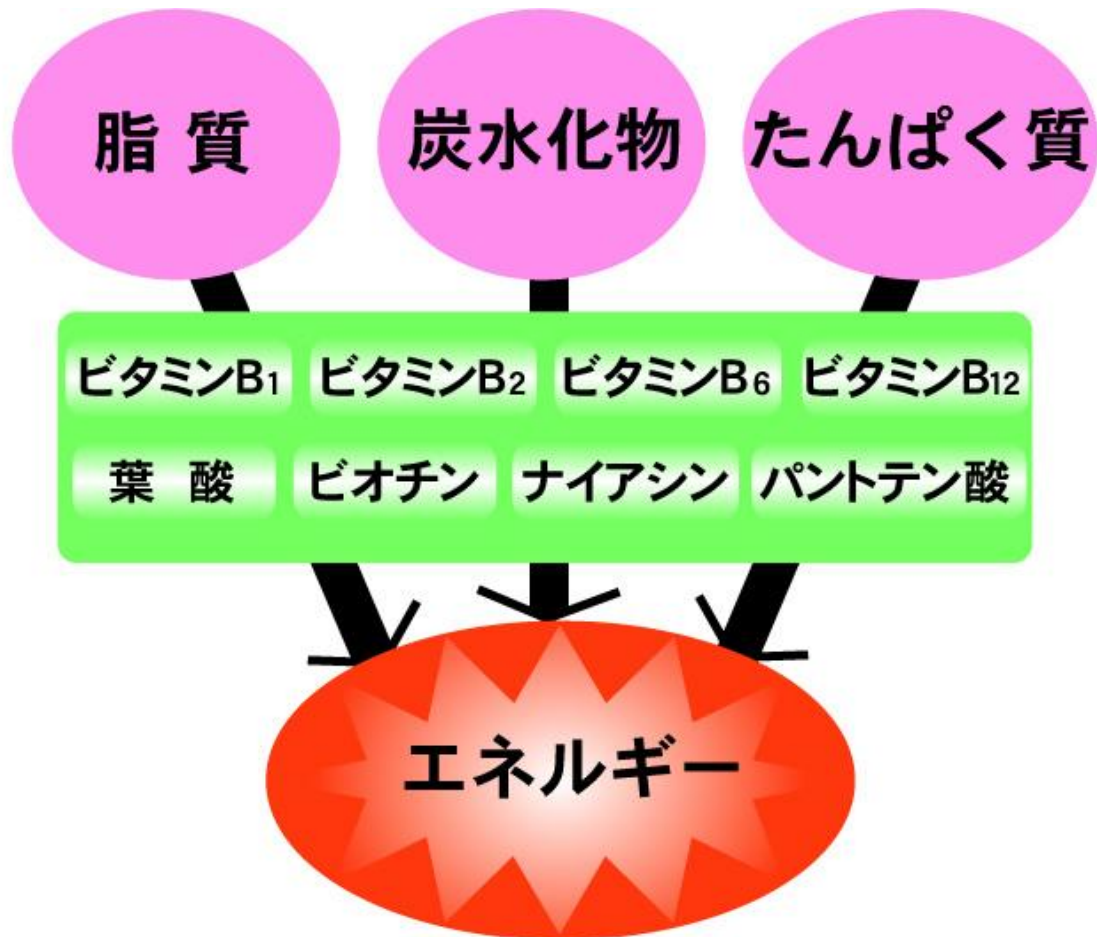
低炭水化物 < 40%



食品の胃内停滞時間



ビタミンとエネルギー代謝



エネルギーを作るためには
様々なビタミンが必要になる

合宿中やレース前に気をつけたい食事の工夫

主食

エネルギー源
となる

主食をしっかり
食べる努力を

*すし飯、おにぎり、
喉越しの良い麺は
特におすすめ



果物

主食・主菜・
副菜を補う

果物を
しっかりとる。

*果物&果汁
100%ジュース

主菜

身体を作る
材料となる

栄養価の高い料理を
取り入れる

*豚肉、うなぎ、豆腐など
*酸味やスパイス、香味
を活用

副菜

体調を整える

*色の濃い野菜を中心
に欠かさず食べる

*具たくさんの汁物や冷たい
冷菜は特におすすめ

牛乳等

主食・主菜・
副菜を補う

練習中に
補いきれなかった
水分は必ず夕食で
確保する

ビタミンB₁を多く含む食品



間食例



おにぎり
& お茶



サンドイッチ
& 果汁100%
ジュース



あんぱん
& 牛乳



カステラ
& コーヒー
牛乳

スポーツ選手にとって間食は補食

間食 ≠ 甘食

間食 ⇒ 補食

補食の種類と摂取タイミング

<p>2～3時間前</p> <p>レース前の朝食等</p>	<p>1時間前</p> <p>食事はとれないけれど エネルギー補給はしたい時</p>	<p>30分前</p> <p>海上でスタート調整をして いる時</p>
<p>吸収に時間がかかる</p>		
<p><u>炭水化物中心の食事</u></p> <p>ご飯・パン・そば・ うどん・パスタ・餅 いも類・果物</p>	<p>おにぎり・カステラ・バナナ 果汁100%ジュース</p>	<p>スポーツドリンク・あめ・ ブドウ糖・エネルギーゼ リー・エネルギードリンク</p>

あなたのパフォーマンスのために...

水分はとった方がいい？



それとも

その必要はない？

水分補給が実はとても大事！！

～症状と運動能力から見た水分喪失度の予測～

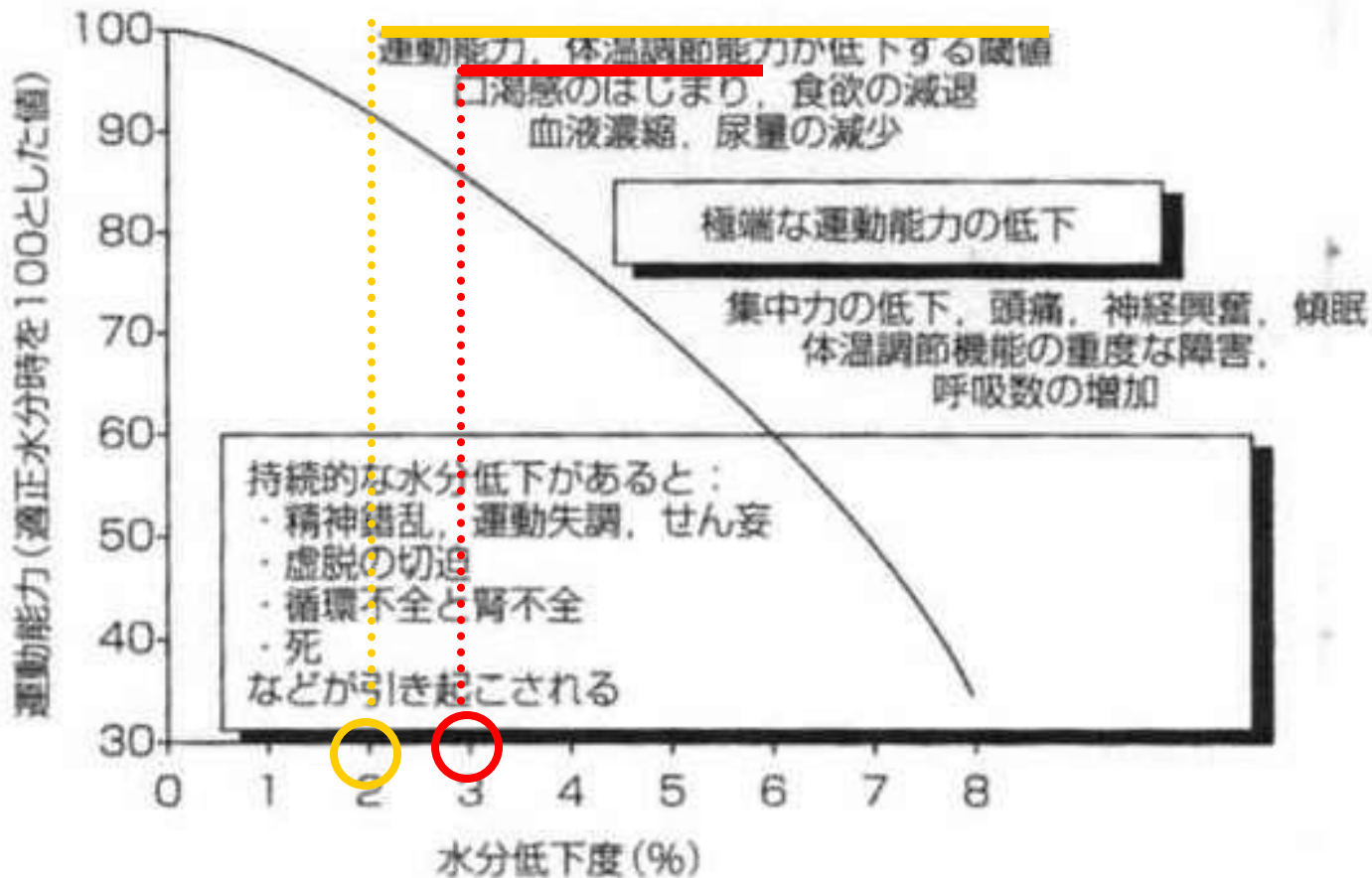
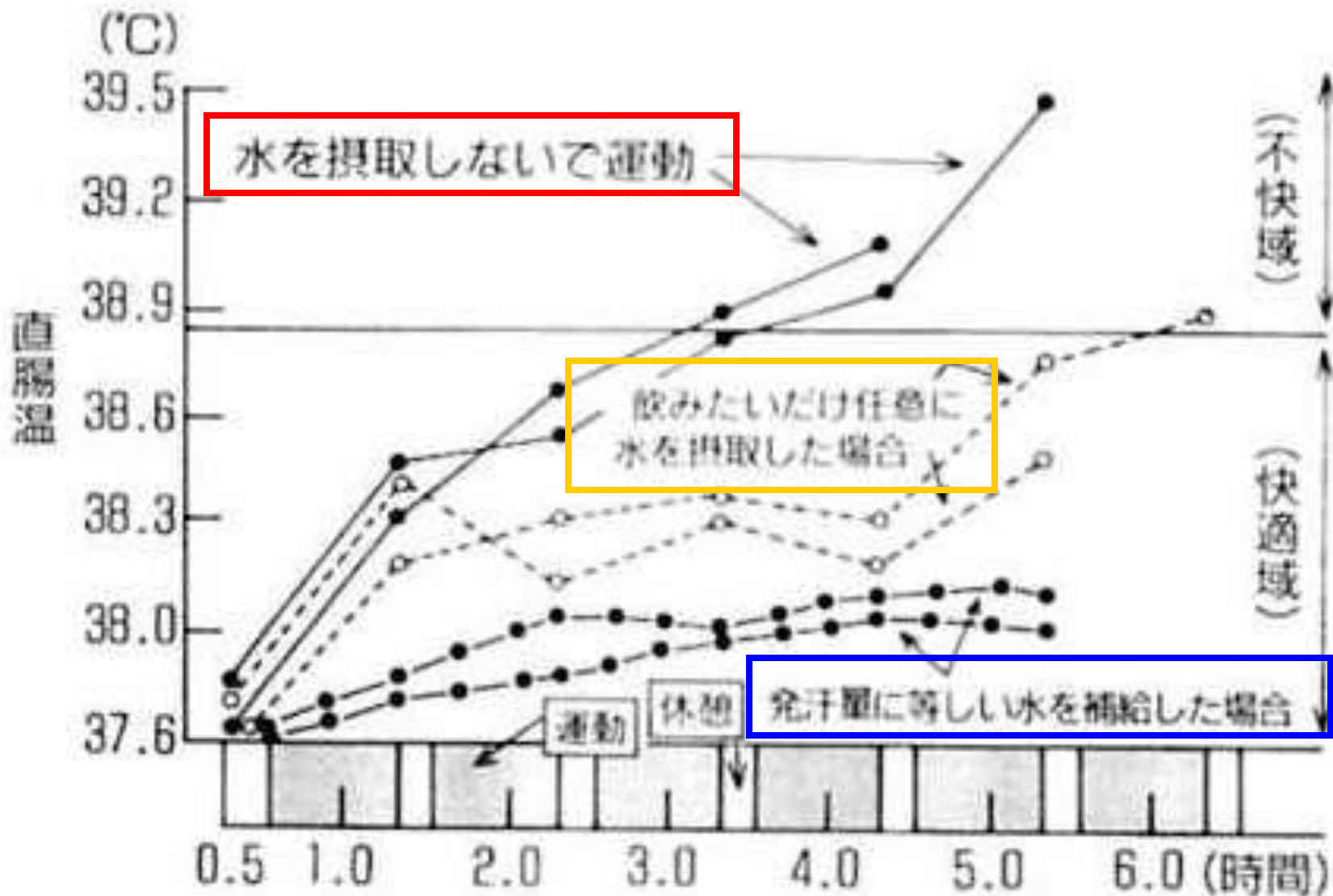


図9-3 症状と運動能力から見た水分喪失度の予測。

ウォーターブレイクの意味



何を飲むべき？

水分補給が目的？



エネルギー補給が目的？



電解質（塩分 0.1~0.2%）

糖 質

4~8%

どのくらい飲むべき？

運動前

250～500mlを目安にあらかじめ補っておく

運動中

15～30分おきに100～200mlを目安に補給

*長時間の練習では電解質・糖質を補給

運動後

体重の減少量（脱水量）を参考に補給しきれなかった水分量を速やかに補充

*大量に汗をかいた場合は6～7割を補う目安に

水分補給 実践編

◆練習中にはウォーターブレイクを設定する

ジュニアの場合、運動や暑熱刺激に対する循環調節・体温調節機能がまだ発達過程であるため、シニア選手以上に注意が必要

◆自分専用の水分ボトルを用意する

◆練習前後で体重をはかる



◆練習中や練習直後に補い切れなかった水分は次の日の朝までにこまめに補う

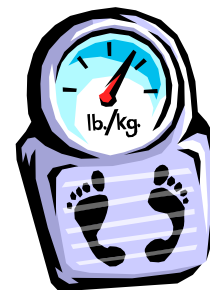
上級編は
今後どこかで...

Q

セーリング選手として活躍するために、今からどんな風に食事をとっていけば良いのでしょうか？



**自分の身体についてもっと興味
を持とう(体重・体調)**



いつもサポーターには感謝を



★食事もトレーニングの一環

今日のヒントを持ち帰り、
自分なりにスキルアップのトレーニングを



ちゃんと
食べると
イイコト
あるよ♪



食事バランスガイド
食生活改善のための食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html