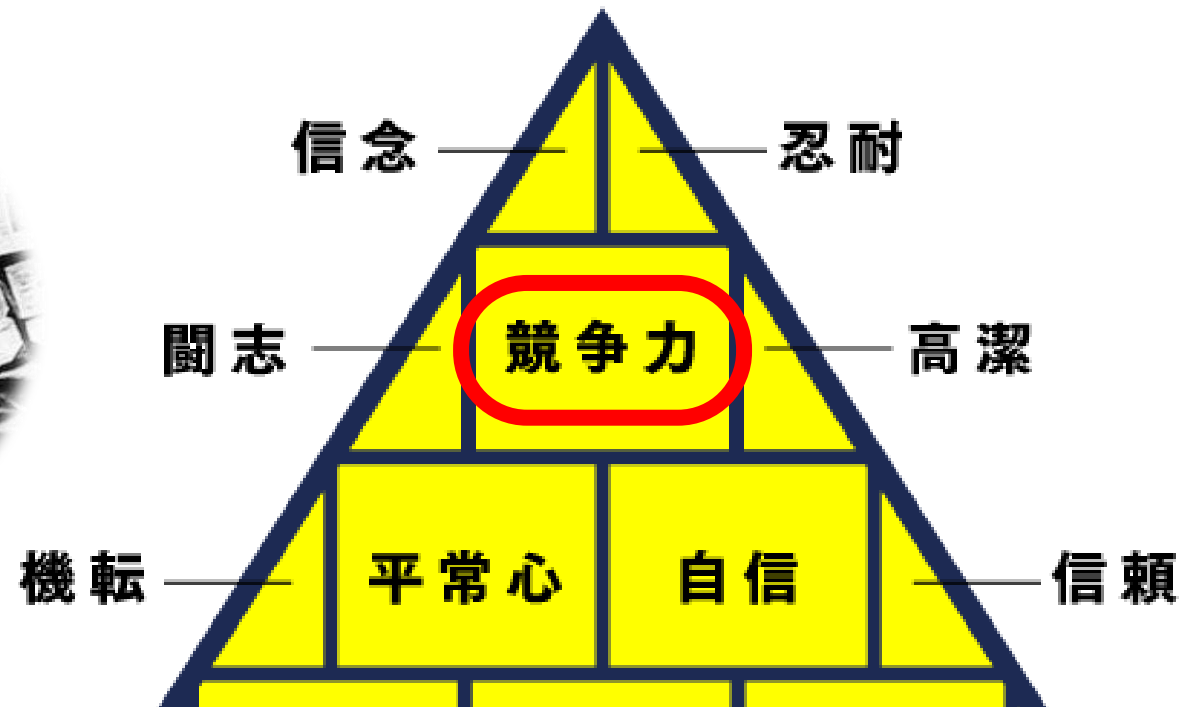


ミニバス選手のための 最強栄養術！

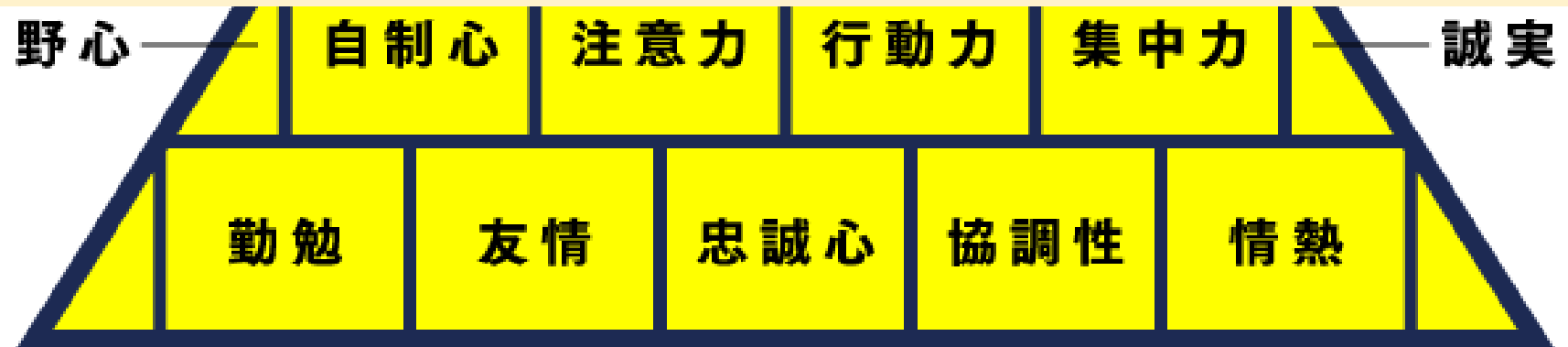
～強いカラダと最高のパフォーマンスを育む食事のヒント～



ちゅ
美らツネ
栄養サポート
管理栄養士 野高 正恒



「成功」とは自分のベストをつくし、自分になり得る最高の自分を目指し続けたと自ら思える心の平静を持てることである



なぜ今、スポーツ栄養が必要なのか？

1. 身体の成長期:

骨や筋肉が急成長する大切な時期

2. 運動量の増加:

ミニバスは運動量が多く、消費エネルギーも大きい

3. 怪我の予防と回復:

適切な栄養摂取は、怪我の予防や疲労回復を早める

4. パフォーマンスの向上:

エネルギー源となるぶどう糖を安定供給できる



食べることも
トレーニング！

今日持ち帰ってほしいこと

- 成長期に「**今しかできない体づくり**」がある
- 食事は「**ガンバル選手の応援団**」である
- 家族やチームで「**気軽に**」食に取り組めるヒント

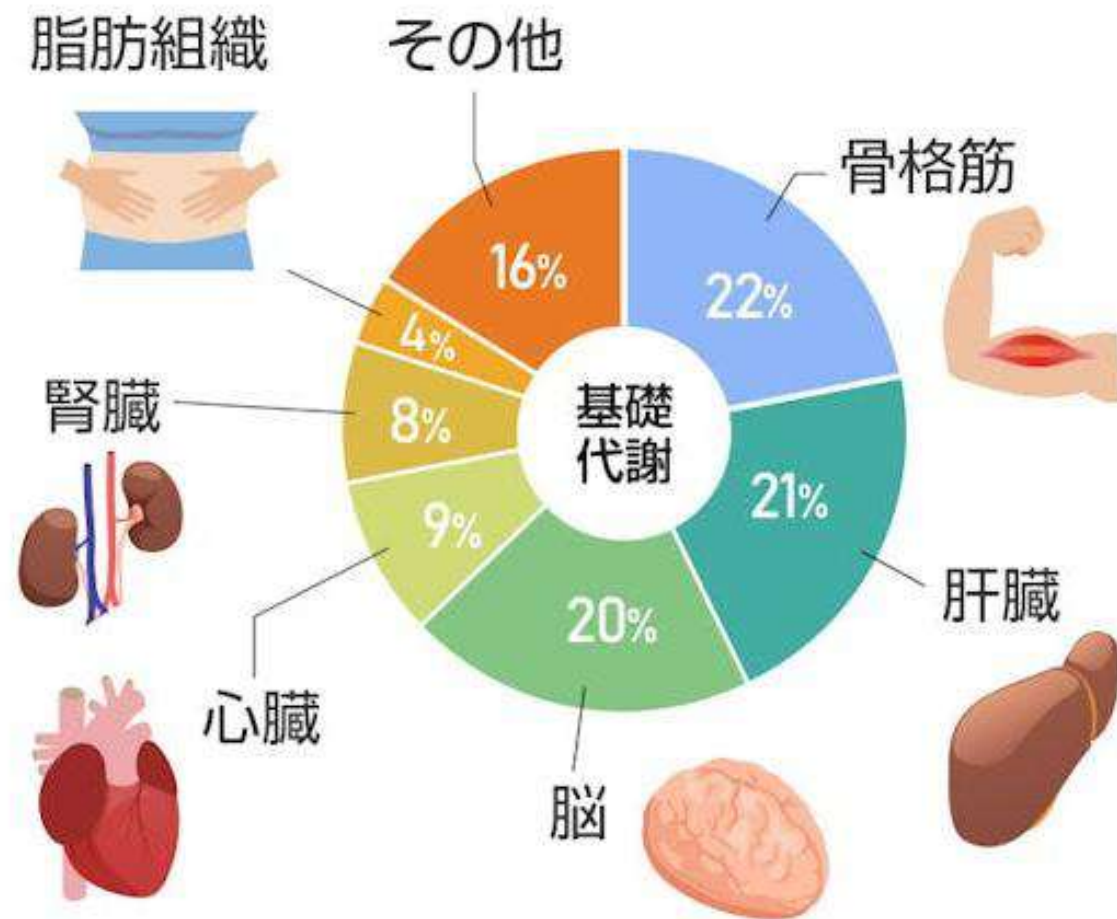
子どもと大人の栄養ニーズ

1日に消費するエネルギーの割合



生命を維持するために必要とされる
最低限のエネルギー

安静時の組織別エネルギー代謝比率



子どもと大人の栄養ニーズ

基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

体重1kgあたりの基礎代謝量の代表値

×

参照体重 (kg)

該当年齢の平均的な体重

= 基礎代謝量

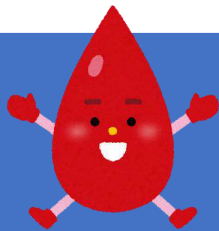


基礎代謝
活

性別	男性			女性		
年齢(歳)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1~2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3~5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6~7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8~9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10~11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12~14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15~17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18~29	23.7	64.5	1,530	22.1	50.3	1,110
30~49	22.5	68.1	1,530	21.9	53.0	1,160
50~64	21.8	68.0	1,480	20.7	53.8	1,110
65~74	21.6	65.0	1,400	20.7	52.1	1,080
75~	21.5	59.6	1,280	20.7	48.8	1,010

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より引用

子どもと大人の栄養ニーズ

	 En(kcal) 身体活動 レベルII	 Pro (g) 推奨量	 Ca (mg) 推奨量	 Fe (mg) 推奨量	 En(kcal) 身体活動 レベルII	 Pro (g) 推奨量	 Ca (mg) 推奨量	 Fe (mg) 推奨量
10~11歳	2,250	45	700	8.5	2,100	50	750	12.0
12~14歳	2,600	60	1,000	10.0	2,400	55	800	12.0
30~64歳	≒2,650	65	750	7.5	≒2,000	50	650	10.5~11.0

『成長』という人生で最も活発な体づくりの時期にあるミニバスの選手
体が小さいにも関わらず、大人顔負け、
あるいは、それ以上の栄養を必要としている

「体づくり」と「パフォーマンス向上」 の両立とは？

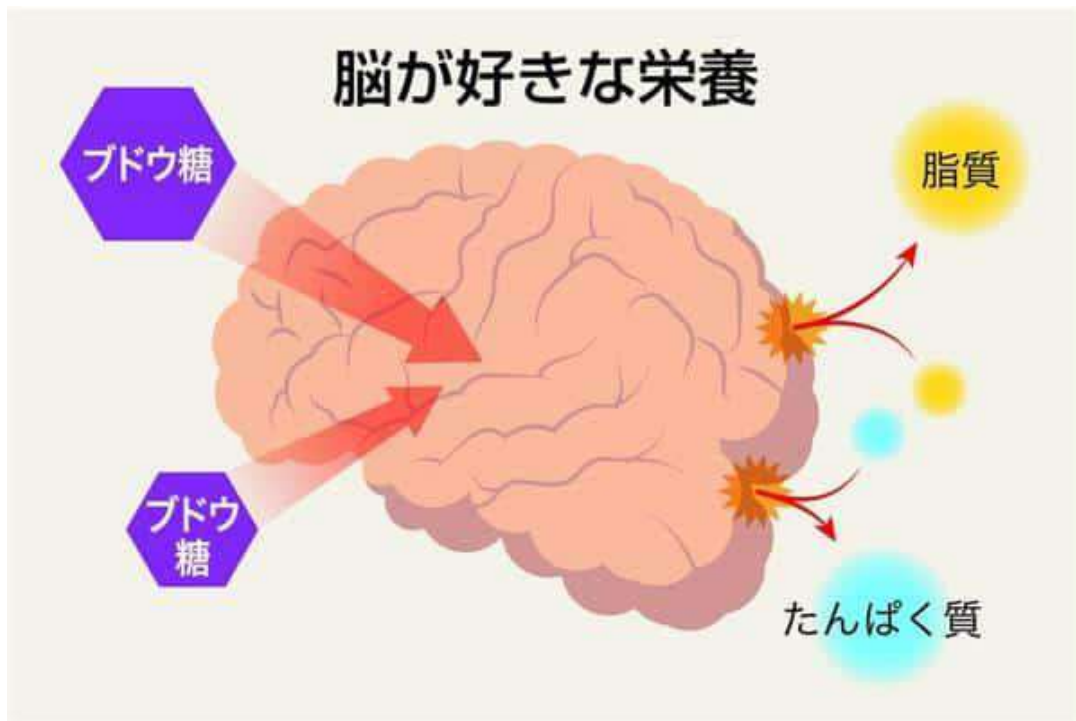
ゆえに、この時期の食事は、まさに『**今しかできない
体づくり**』と『**最高のパフォーマンス**』を両立させる
ための、最も重要な『**土台**』となる



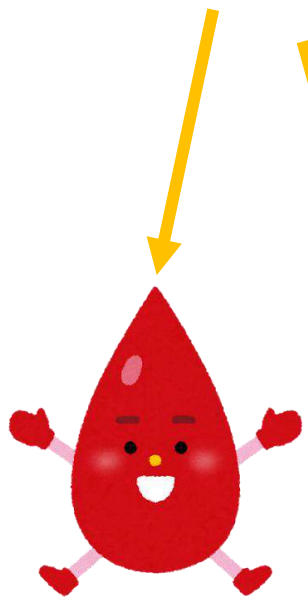
三大栄養素の役割

- 炭水化物が分解されると？
エネルギーが生まれる
- 体の主要なエネルギー源

ある意味 脳は偏食!?



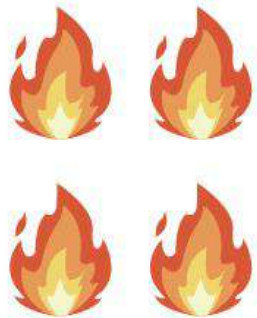
三大栄養素の役割



三大栄養素の役割

炭水化物 1 g

4kcal



炭水化物

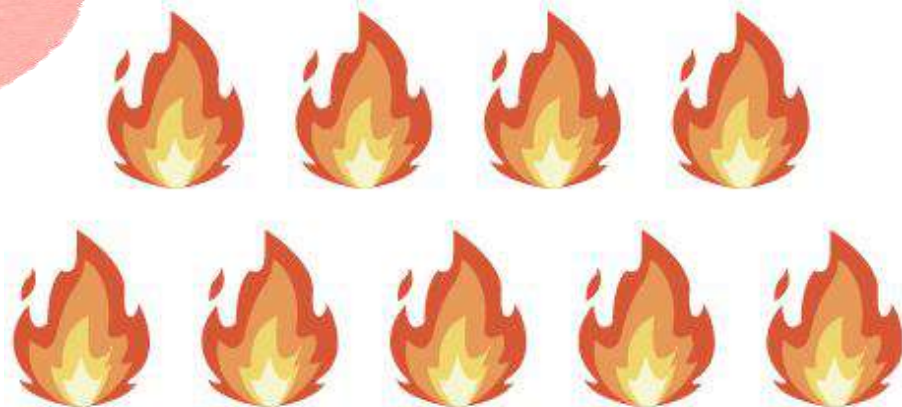


タンパク質



脂質 1 g

9kcal



脂質



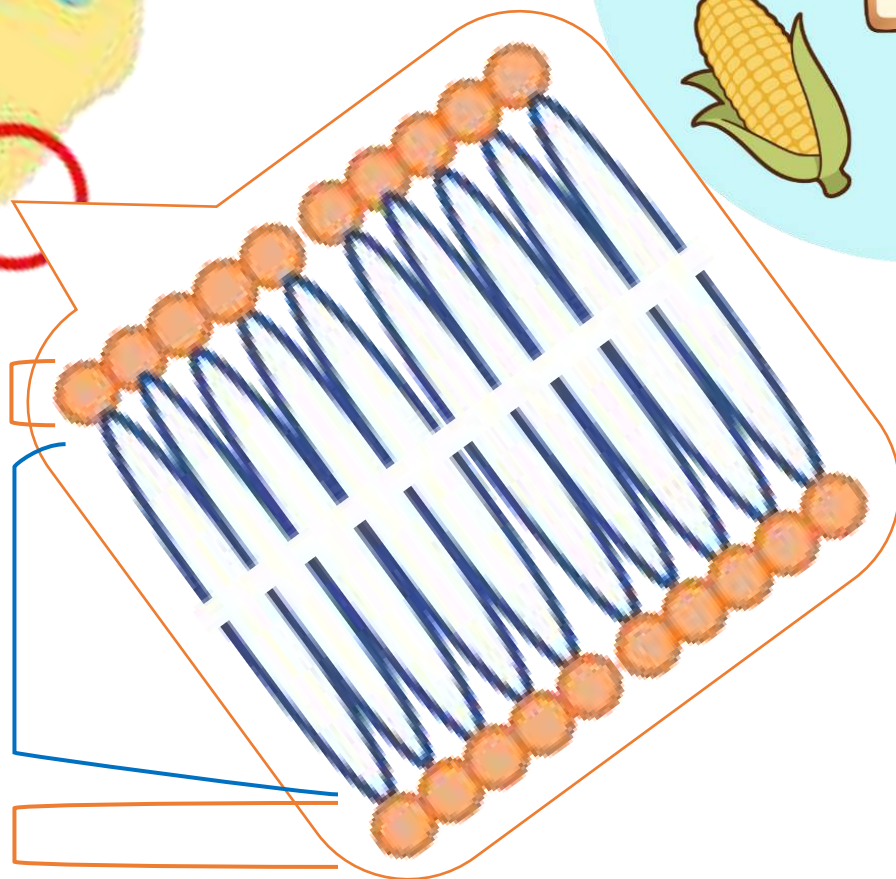
三大栄養素の役割



水になじむ

水をはじく

水になじむ



炭水化物



タンパク質



脂質



三大栄養素の役割

人参を食べた場合の血中 β カロテン量

(ug/dL×h)

30
25
20
15
10
5
0

ニンジン

ニンジン+植物油

植物油と一緒に
平均2.7倍UP!

炭水化物



タンパク質



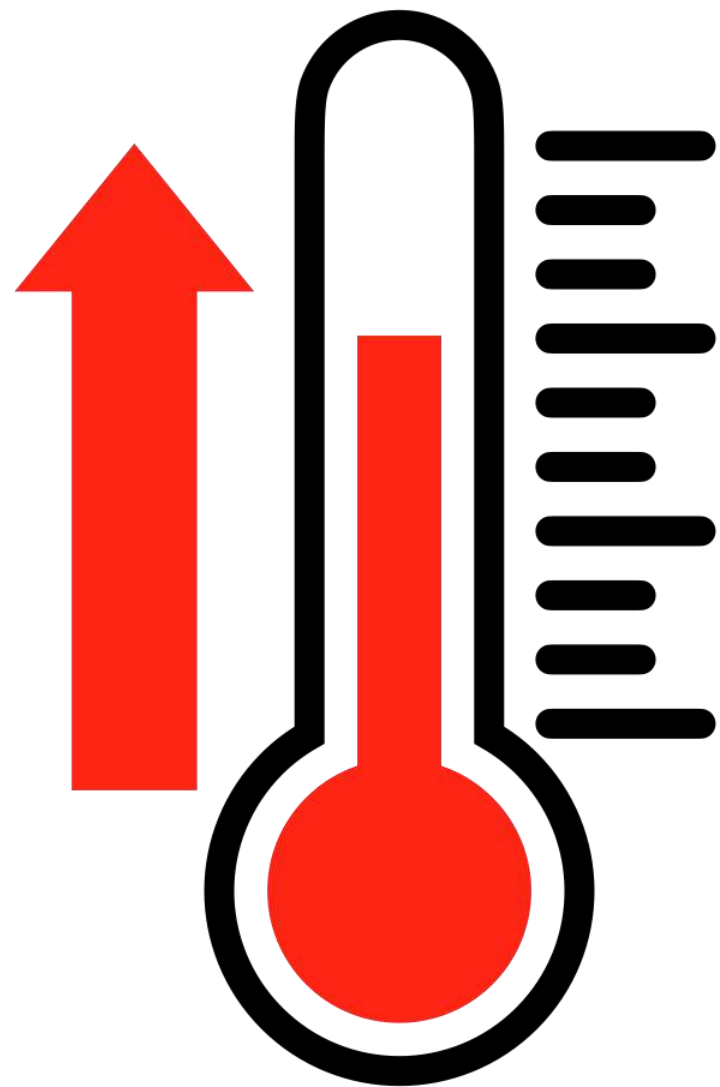
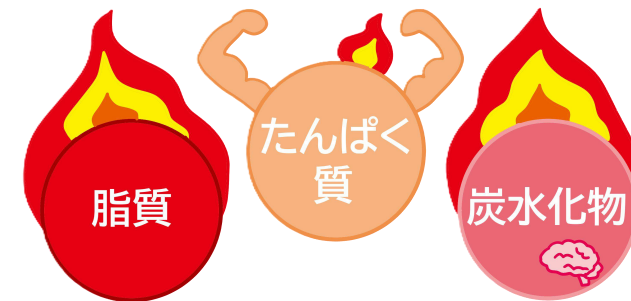
脂質



三大栄養素の役割



三大栄養素の役割



1 cal (カロリー)とは

1gの水を1°C上昇させる

のに必要な熱量

1 kcal (キロカロリー)とは

1kgの水を1°C上昇させる

のに必要な熱量

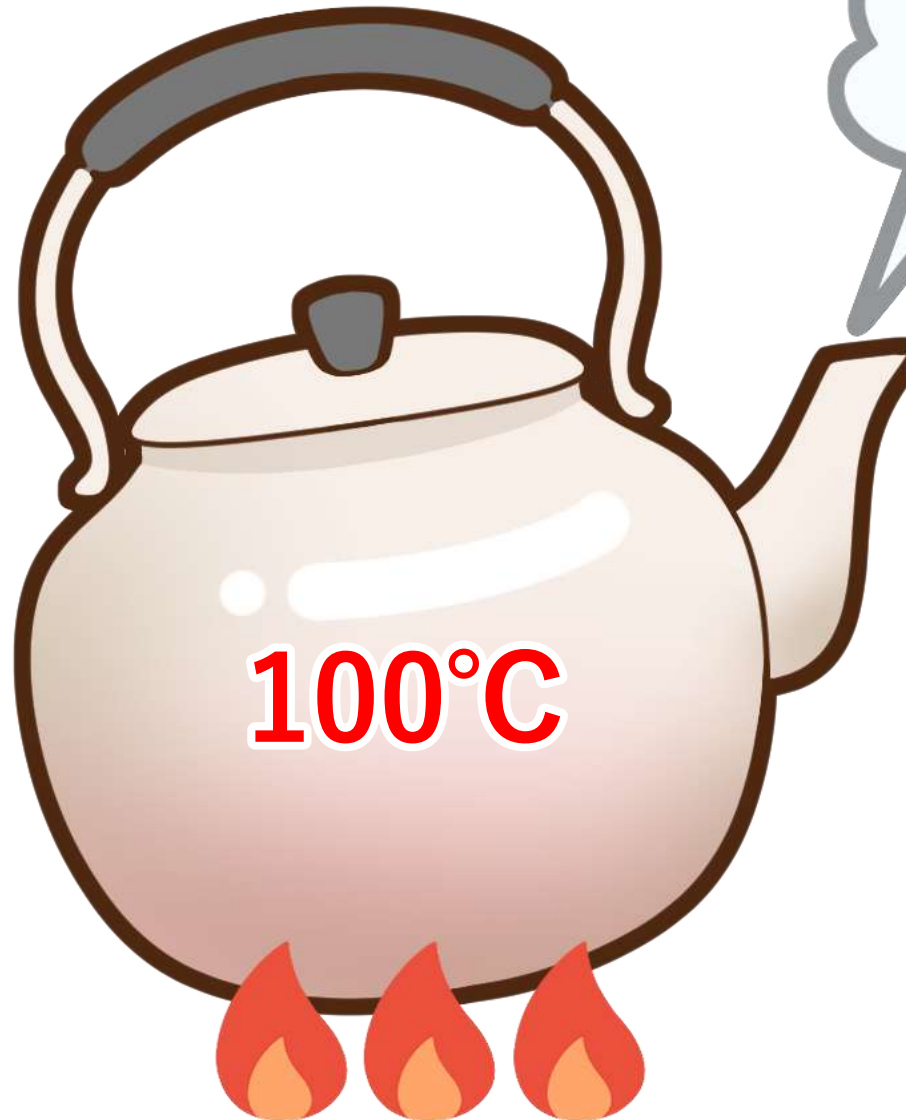
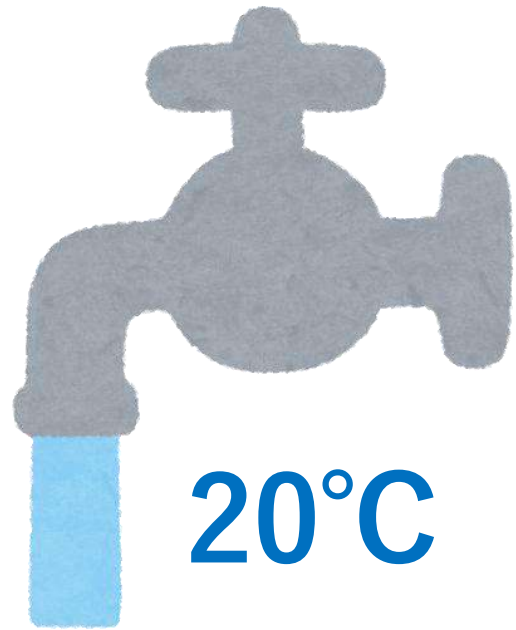
三大栄養素の役割

0.25 kcal



三大栄養素の役割

24 kcal



三大栄養素の役割



体温 **36.0 °C**



体温 **35.0 °C**

恒温動物

体重 **50 kg**

41.5 kcal



ビタミン・ミネラルの必要性

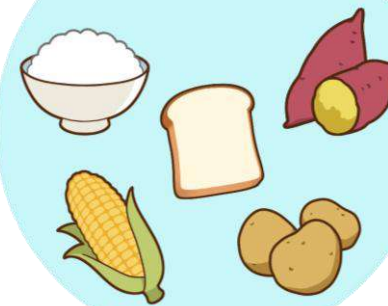
ビタミン



ミネラル



炭水化物



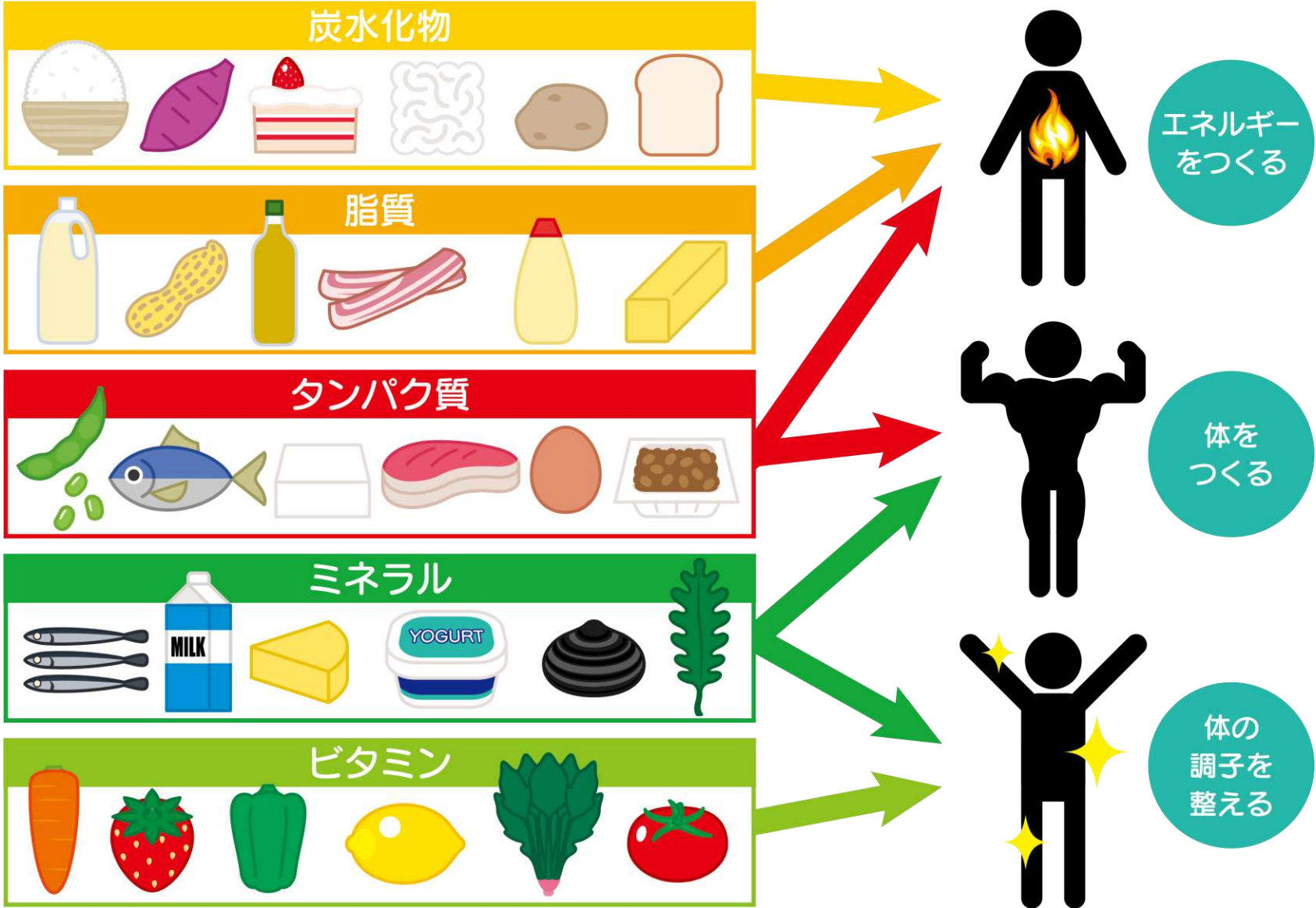
タンパク質



脂質



ビタミン・ミネラルの必要性



スポーツ栄養の基本食



スポーツ栄養の基本食



スポーツ栄養の基本食



スポーツ栄養の基本食



スポーツ栄養の基本食



スポーツ栄養の基本食



スポーツ栄養の基本食



お弁当箱の容量 (ml)

||

1食に必要なエネルギー量 (kcal)



スポーツ栄養の基本食

男性	1食に必要なエネルギー	お弁当箱のサイズ
3～5歳	430	400
6～7歳	520	500
8～9歳	600	600
10～11歳	750	750
12～14歳	870	850～900
15～17歳	950	950
18～29歳	885	850～900
30～49歳	885	850～900
50～69歳	820	800～850
70歳以上	720	700

女性	1食に必要なエネルギー	お弁当箱のサイズ
3～5歳	420	400
6～7歳	480	500
8～9歳	580	600
10～11歳	700	700
12～14歳	800	800
15～17歳	770	750～800
18～29歳	650	650
30～49歳	670	650～700
50～69歳	650	650
70歳以上	580	550～600

参考：NPO法人 食生態学実践フォーラムHPより

スポーツ栄養の基本食



スポーツ栄養の基本食



🍴おいしいレシピ

スポーツ栄養の基本食



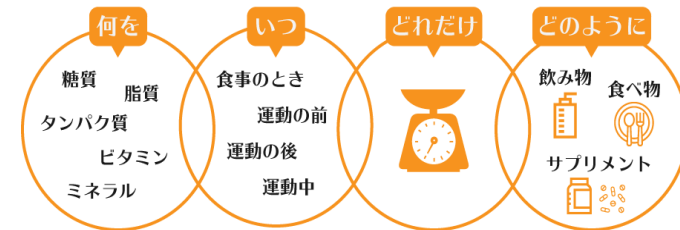
🍴おいしいレシピ

スポーツ栄養 と 健康のための栄養

なにが違うの？



スポーツ栄養 と 健康のための栄養



スポーツ栄養の定義

運動やスポーツをする人が、パフォーマンス向上や体づくり、健康維持のために、「何を」「いつ」「どれだけ」「どのように」、必要な栄養素を効率的に摂取・利用するかを考える分野



勝っ子 vs 負ける子

試合前後の食事



JNET STORE





頑張るために糖質中心で消化しやすいもの

(3時間前までにとる)



試合30分前は固形物とらない

小腹が空いたら試合の1時間前までにバナナやゼリー飲料



頑張るために朝ごはんは大盛いの
カレーライス



試合前は炭酸ジュースとお菓子

小腹が空いたらクロワッサン



胃腸も疲れているから吸収しやすい
アミノ酸サプリメントがすき



食べやすく持ちはこべる糖質



大好きなグミやラムネ



レモン味の炭酸ジュース
でビタミンC



試合後**30**分以内にたんぱく質と糖質で筋肉グリコーゲン合成

試合後**疲**れたから大好きなお菓子和炭酸でリフレッシュ



ハンバーガーとポテトで野菜補給



栄養フルコース型のご飯で**疲労回**と糖身体づくり

大好きなファーストフードで**HAPPY**疲労回復



毎日栄養満足ごはん
おやつも栄養価の高いもの

グリコゲンローディング
◎ミトソスは消化に良い

糖質と一緒に
クエン酸とビタミンB1

当日3時間前には食事
糖質中心で消化良い



ま
と
め

お菓子の食べすぎで栄養不足
好き嫌いが多く加工品まみれ

グリコゲンローディング
カルボナラは消化悪い

×試合前日NG
生もの脂質食物繊維

×クロワッサンは消化悪い



試合後30分以内にアミノ酸と糖質

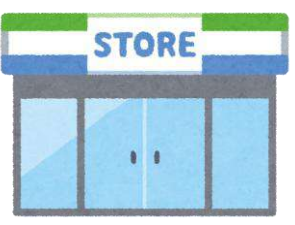
試合後のファーストフードは胃腸に×

試合間のスナックタイム

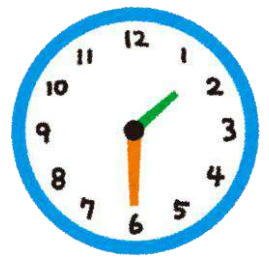


試合間のスナックタイム

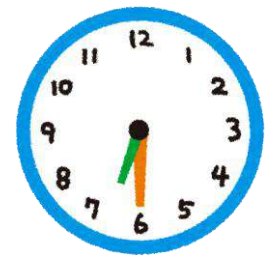
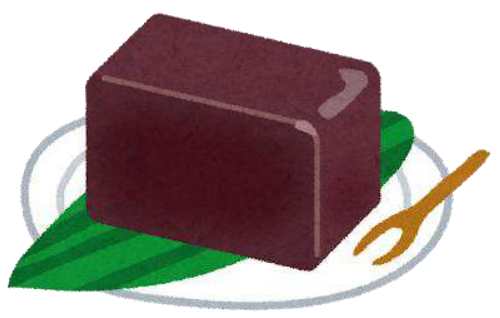




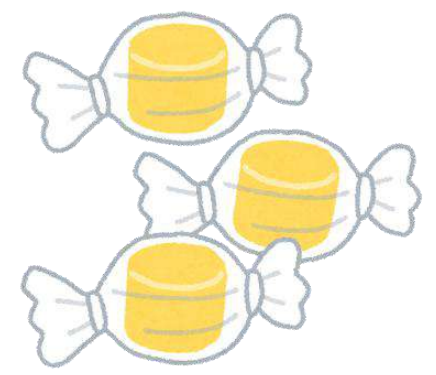
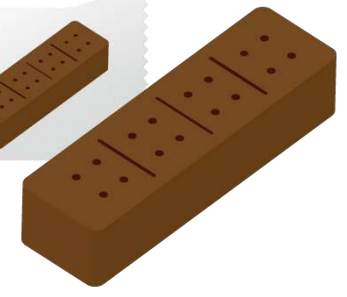
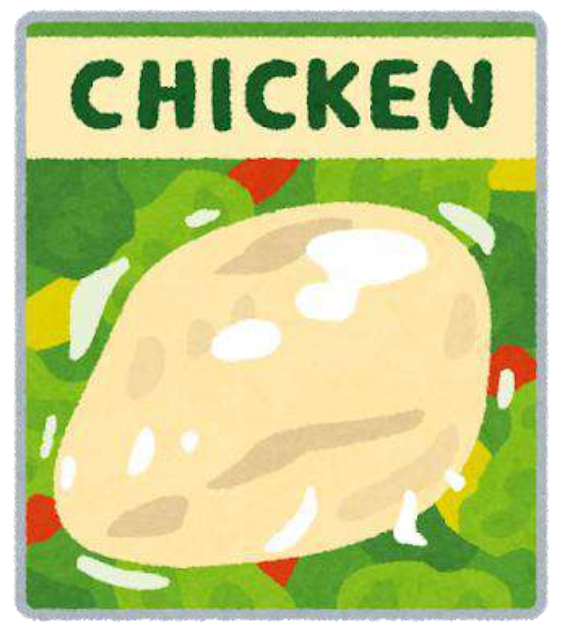
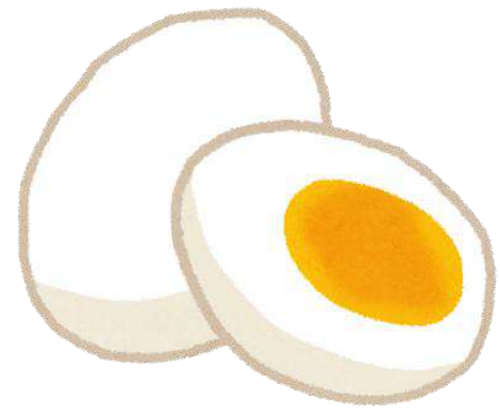
コンビニでそろえる



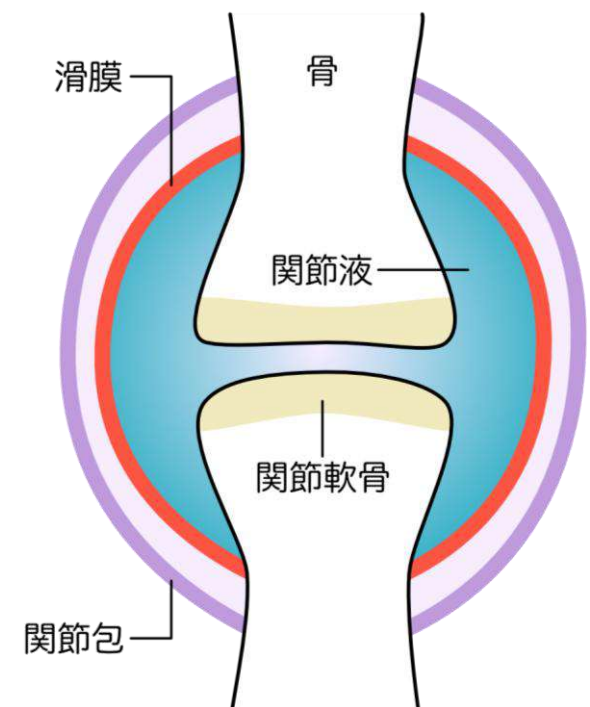
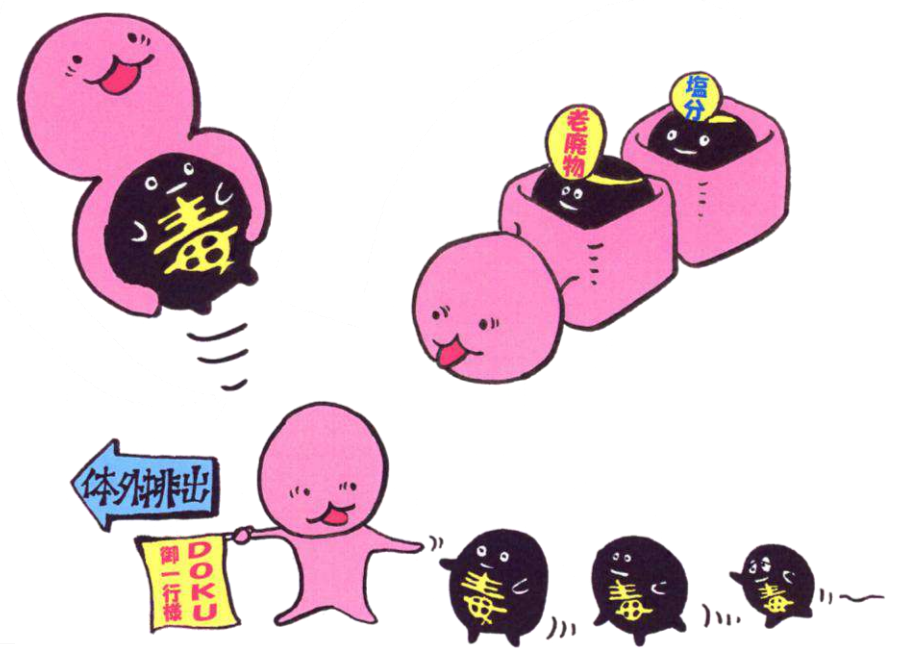
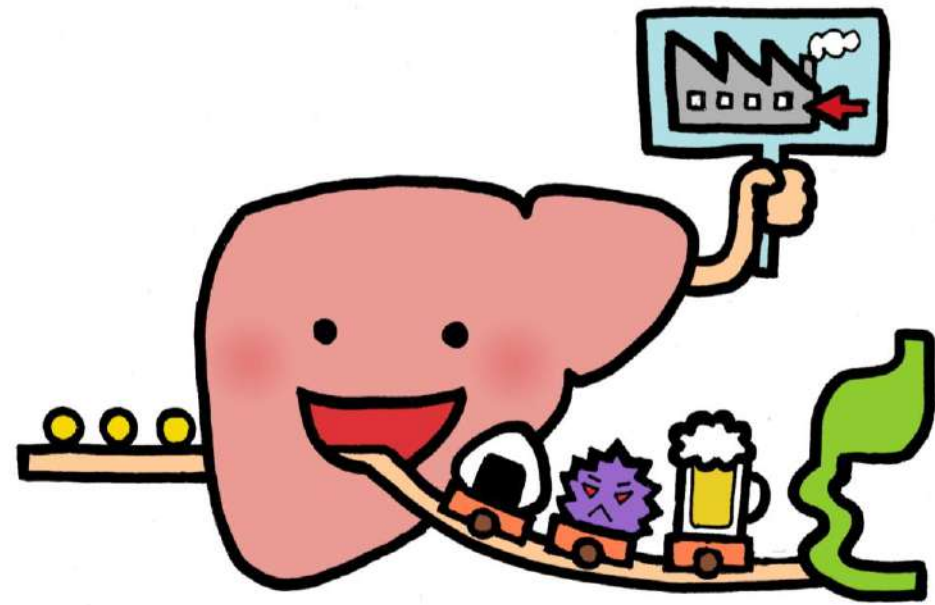
スナックタイム



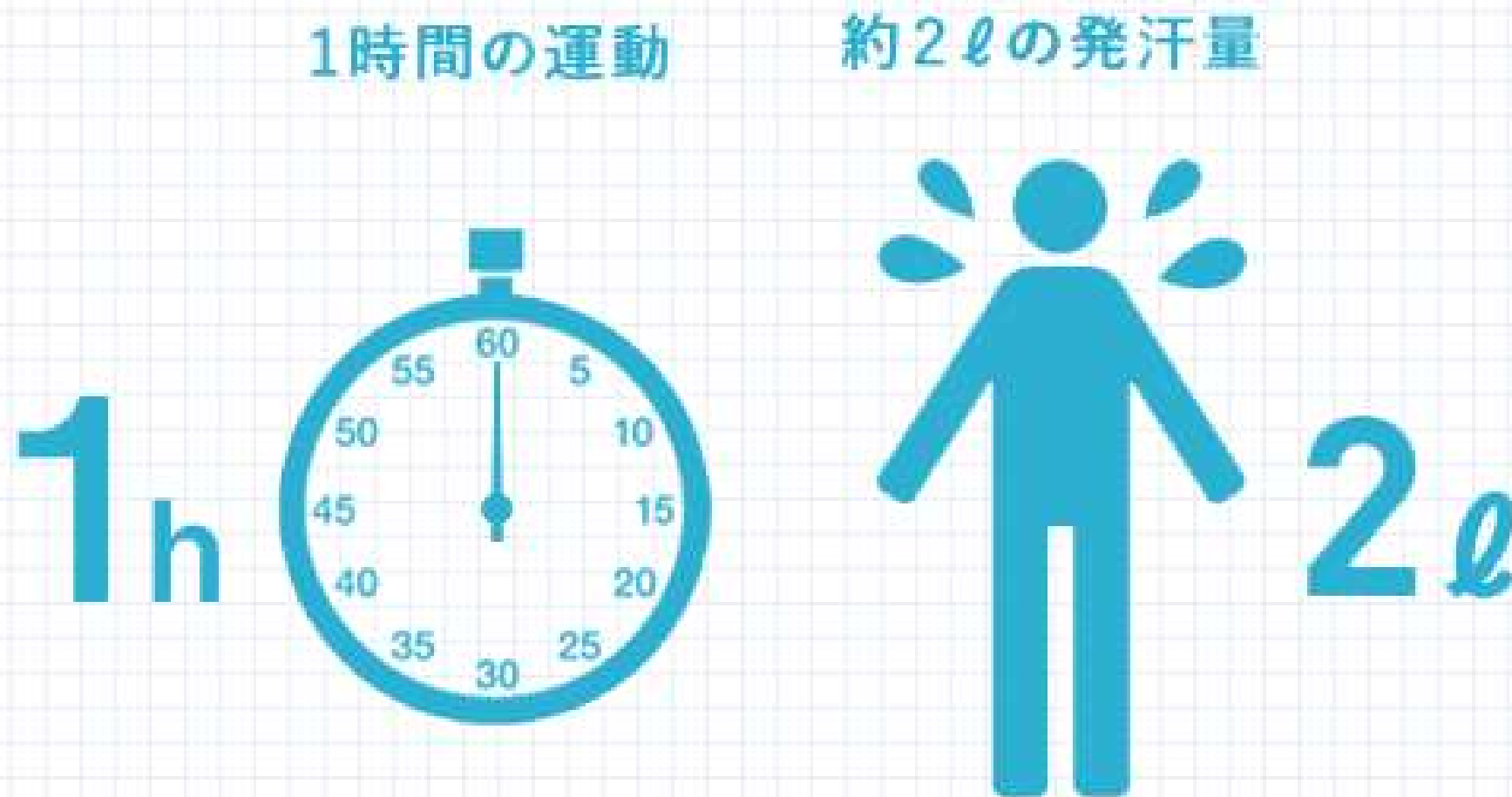
ゴールデンタイム



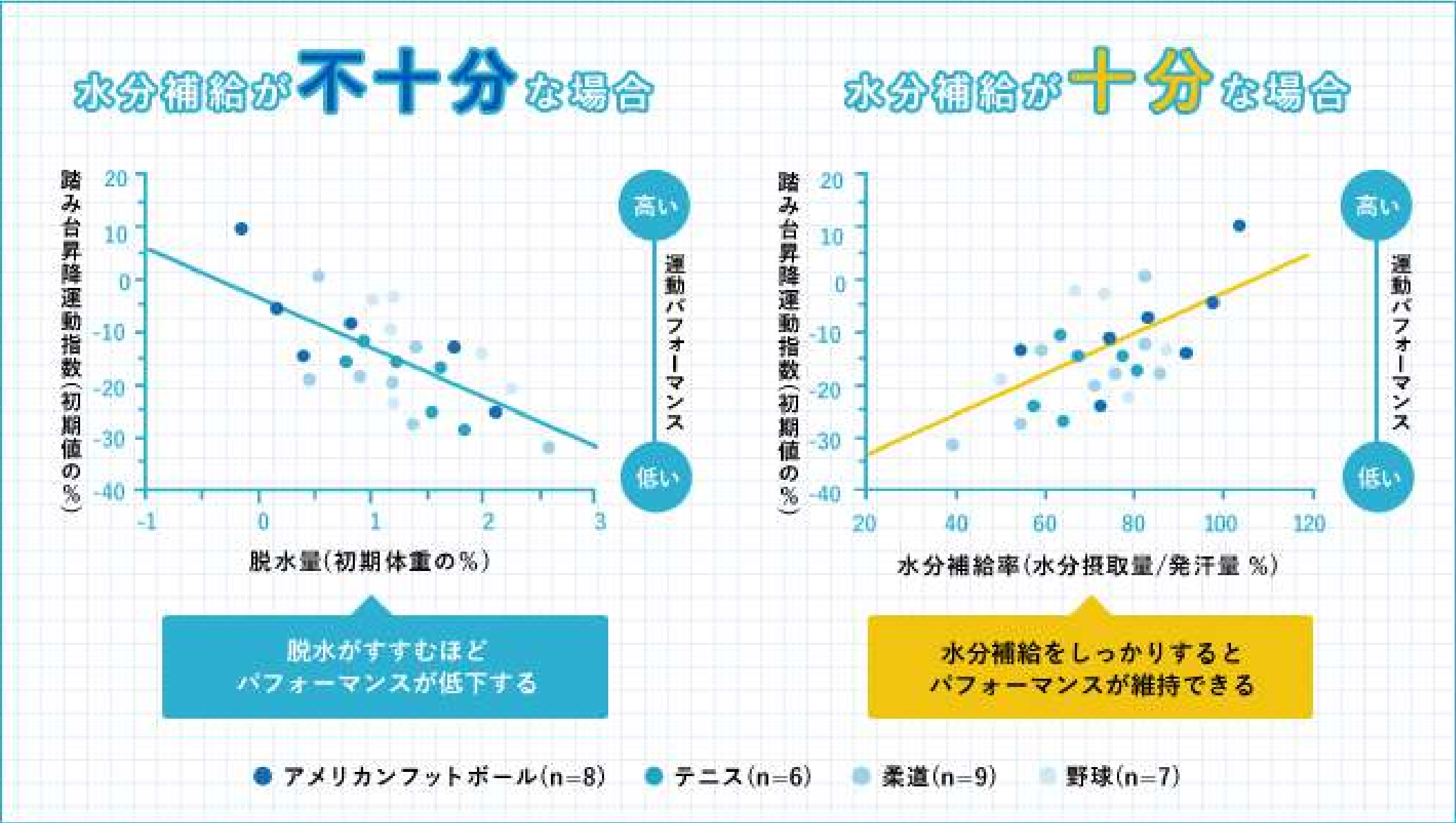
水は命の源



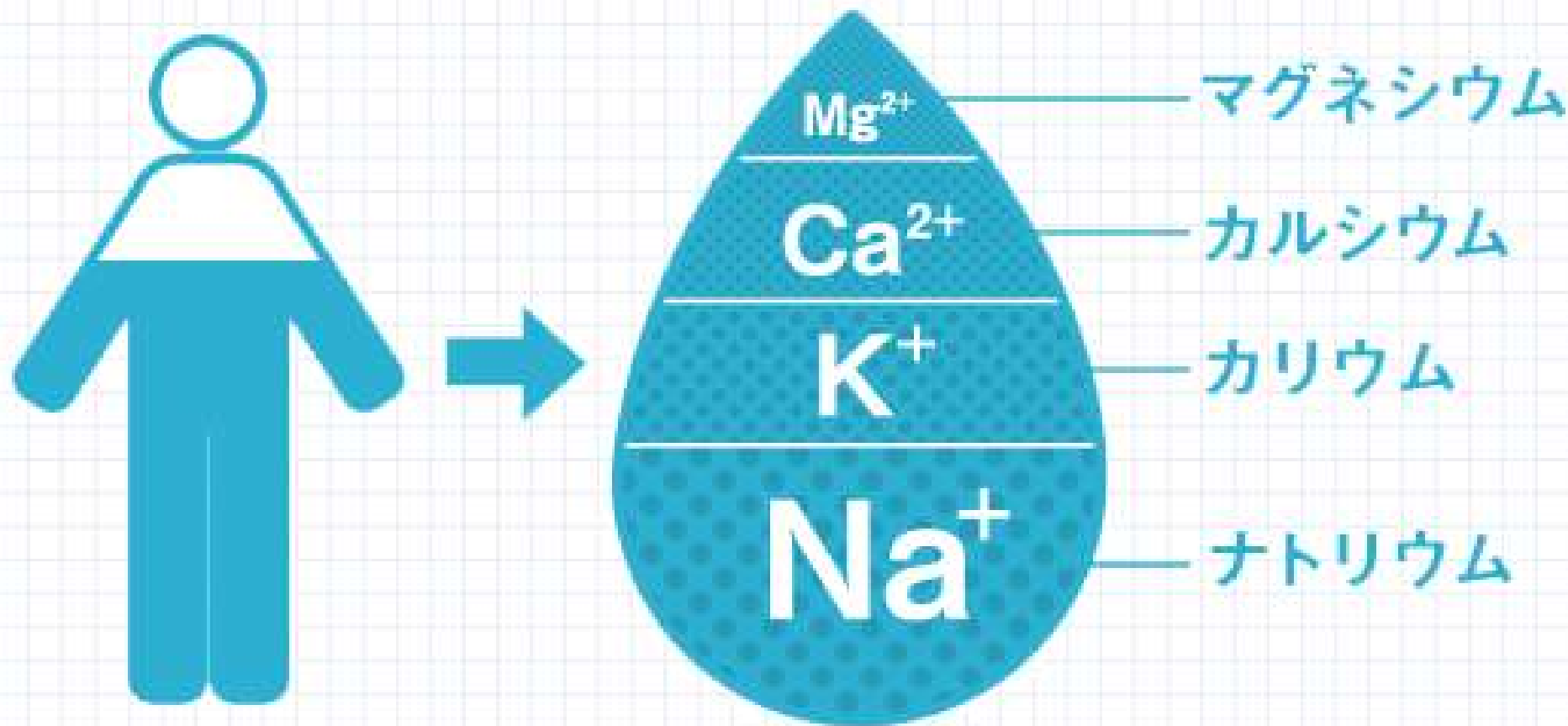
運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）



運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）



運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）



運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）

糖質

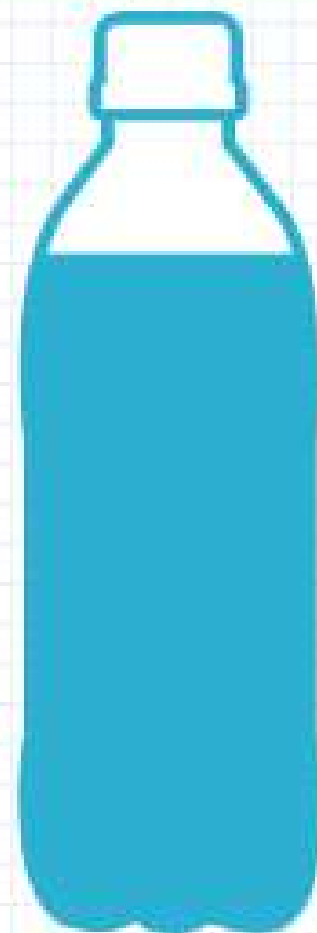


4~8%

塩分



0.1~0.2%



ナトリウム量としての目安

100ml

に対して

40~80mg

運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）



ブランド名 (100mlあたり)	糖質濃度	塩分濃度	ナトリウム量
理想の濃度	4～8%	0.1～0.2%	40～80mg
ポカリスエット	約 6.2%	約 0.12%	約 49mg
アクエリラス	約 4.6%	約 0.1%	約 40mg
グリーンDA・KA・RA	約 4.7%	約 0.1%	約 40mg

運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）



運動前

練習の**30分前**くらいまでに
コップ1杯程度飲みましょう。
飲み過ぎると胃が重くなるため注意！



運動中

のどが渴いたと感じる前に
飲みましょう！**15～30分間隔**で
100～200ccを目安に



運動後

終わった後もこまめに水分補給！
オレンジジュースのような**糖質**や
カリウム、疲労回復を早める
クエン酸入りがおすすめ

運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）



運動後に摂取すべき
水分摂取量

=

運動前の体重
- 運動後の体重

× 1.5

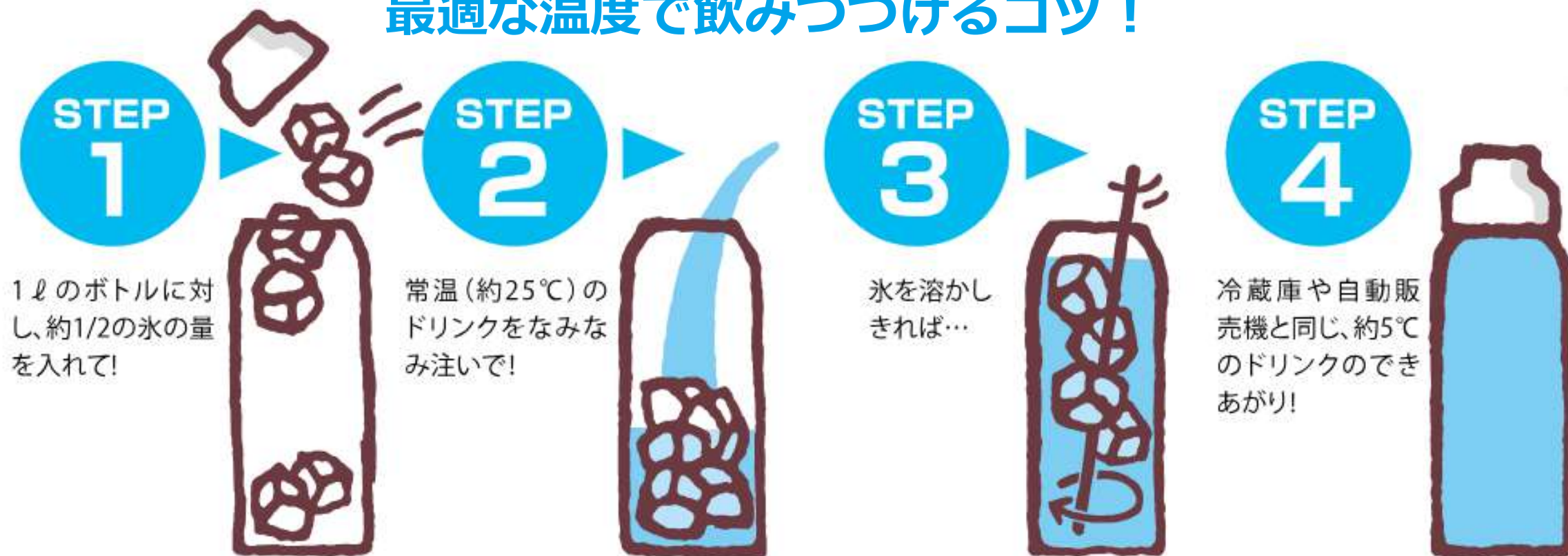
運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）



気温31〜35度の環境下で、異なる水温のイオン飲料を飲んだ時の身体状況を比較
10度V22度V2度の順で、スポーツパフォーマンスを高める結果となった
運動時の水分補給は5〜15度の適度な冷たさが効果的である

運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）

最適な温度で飲みつづけるコツ！

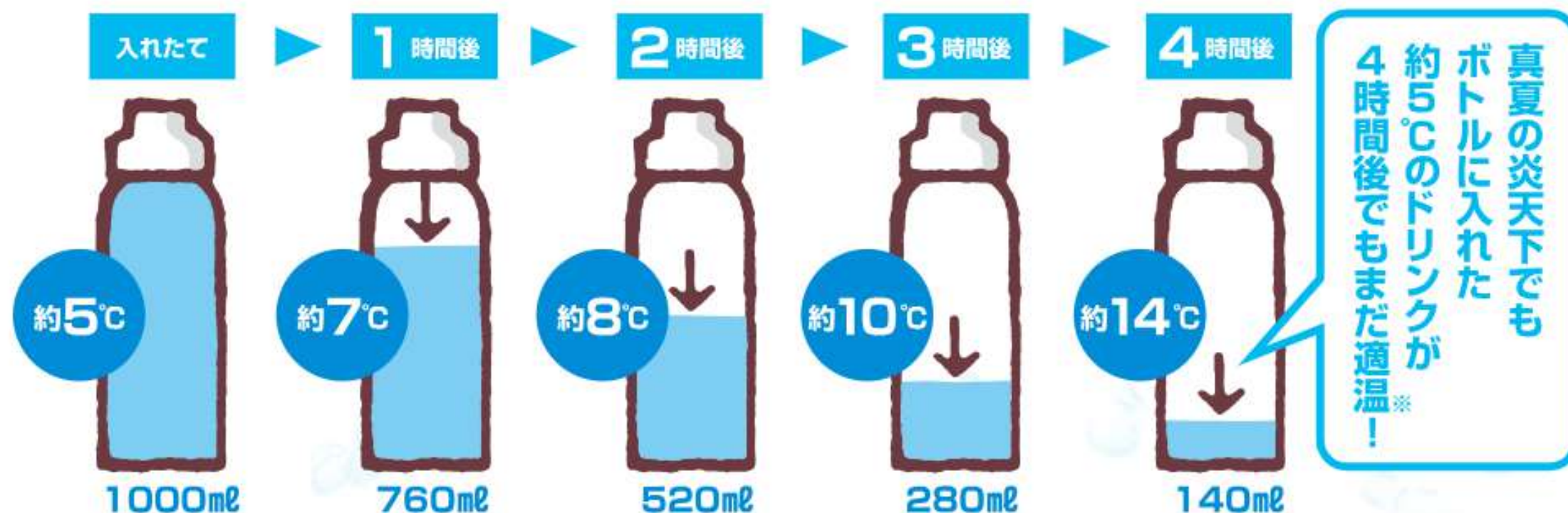


真夏の常温のドリンク（約25℃）を約5℃にするには、
1ℓのボトルに対し約1/2の氷の量（約220g）が適量です！※

※サーモス調べ。イラストはイメージです。

運動中の水分補給（何を・いつ・どれだけ・どのように）

最適な温度で飲みつづけるコツ！



※サーモス調べ。気温約30°C前後の晴れた屋外環境での実験による。環境など諸条件によって前後することがあります。
イラストはイメージです。

保護者向けの献立ヒント

⇒なぜ「副菜」が一番大変なの？



- ・主菜に加え、もう一品、二品
ε-(´Д` 時間や手間がかかる
- ・複数の調理工程、(´Д`=3
後片付け、洗い物も増える

保護者向けの献立ヒント

⇒ なぜ「副菜」が一番大変なの？



- ・ レポートリーが少なく、毎回同じ野菜（`D`=3
- ・ 子どもが野菜を食べてくれないε-（`D`

保護者向けの献立ヒント



保護者向けの献立ヒント



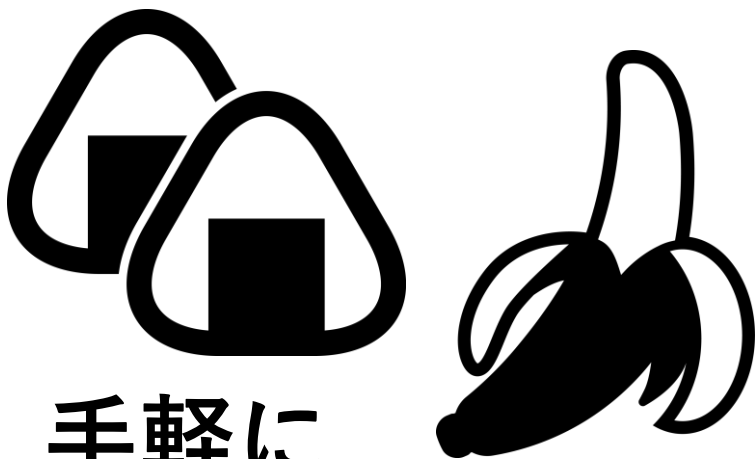
保護者向けの献立ヒント



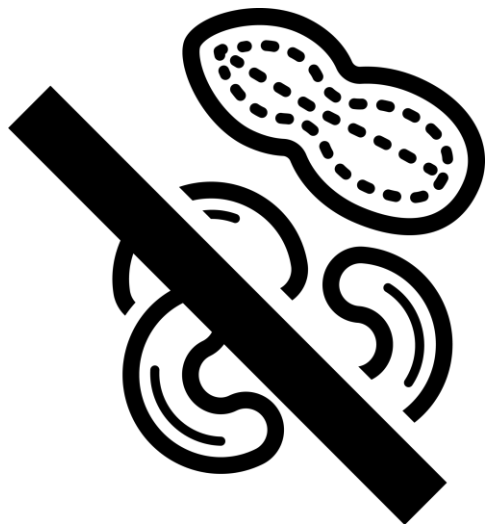
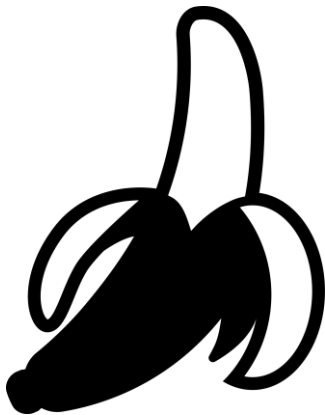
チームで考える！喜ばれる差し入れアイデア集



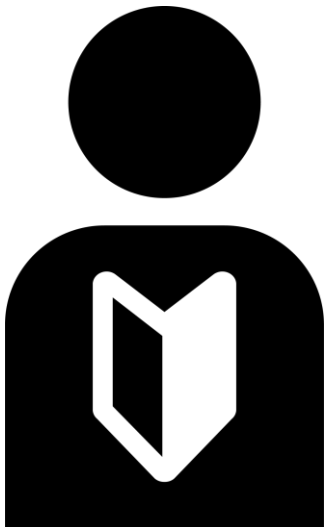
個包装



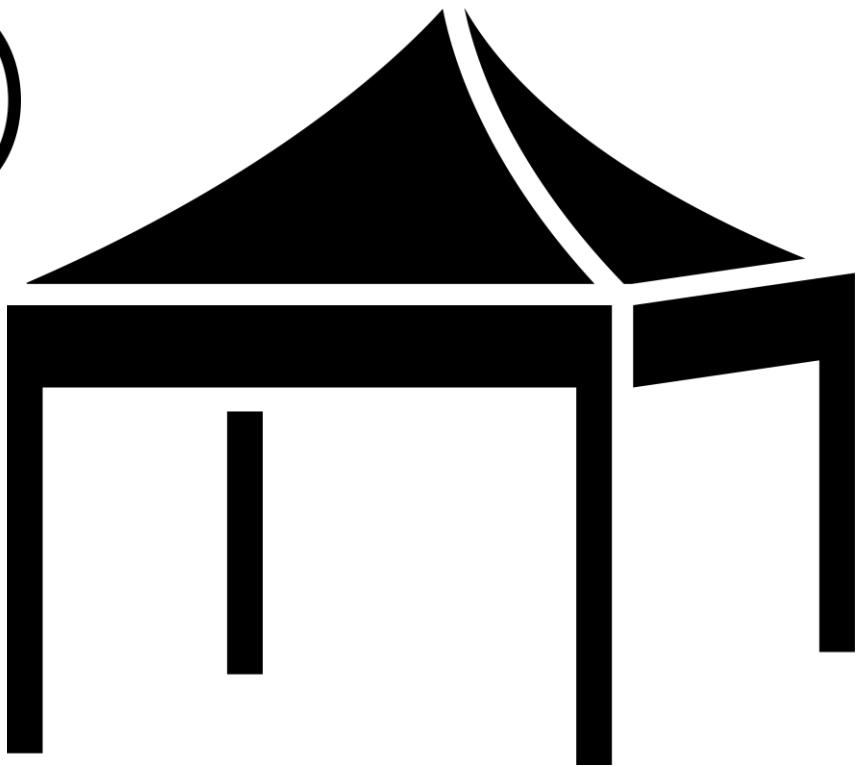
手軽に



アレルギー



食べ慣れない



常温保存

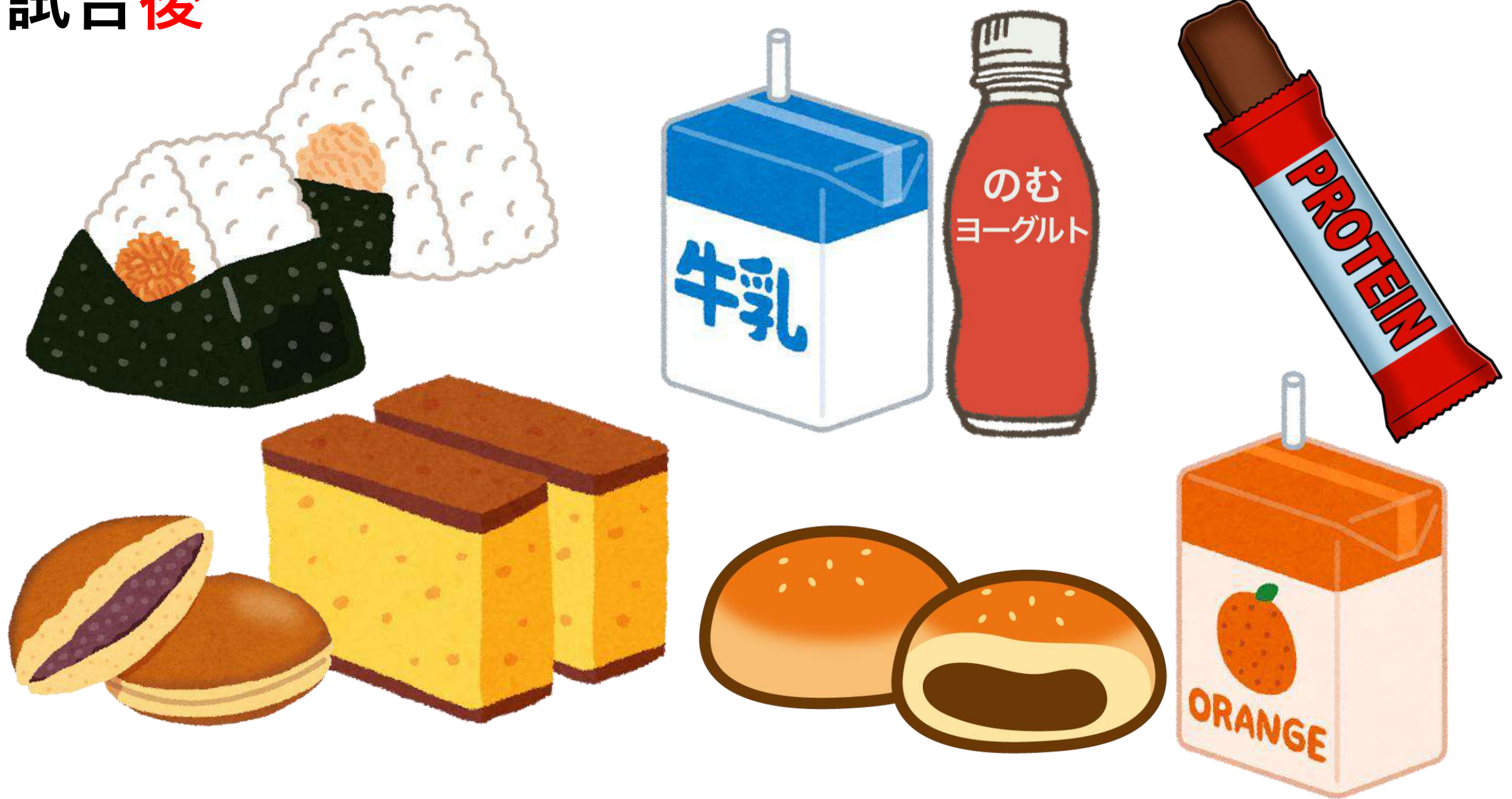
試合前



試合間



試合後



試合前

大容量で安価なチーム差し入れアイデア集



試合間



試合後



大容量で安価なチーム差し入れアイデア集



💪 身体面・健康面の悩み 💪

Q1：練習後の疲労回復を早める食事は？

**A1：練習後の30分以内に糖質とたんぱく質をセット
で摂る「おにぎり＋牛乳」など**

- ・消費したエネルギーを素早く補給し
- ・傷ついた筋肉の修復を助ける

💪 身体面・健康面の悩み 💪

Q2：身長を伸ばすために、意識して摂る栄養は何？

A2：骨や筋肉の材料となる**たんぱく質**と、
骨を強くする**カルシウム**を摂る

- ・たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品など
- ・カルシウム：牛乳、小魚、小松菜など

時間管理の悩み 🕒

Q3：忙しい平日、バランス良い食事はどうできる？

**A3：下味冷凍や作り置き、ワンプレートごはんや
具たくさん汁物を活用する**

- ・手間をかけずに栄養バランスを整えられる

🏀 試合前後の食事・補食の悩み 🏀

Q4：試合前には何をどのくらい食べさせれば良い？

A4：試合の2～3時間前 **消化の良い糖質を**
中心としたに食事を摂る

- ・具体的には、おにぎりやうどん、パンなど

試合前後の食事・補食の悩み

**Q5：試合中に持っていくのに、
コンビニで買えるおすすめの補食は？**

A5：

試合間（次の試合へのエネルギー補給）：

おにぎり（塩むすび・梅）、バナナ、ゼリー飲料、カステラなど

試合後（疲労回復）：

おにぎり＋牛乳、プロテインバー、ゆで卵、サラダチキンなど

🏀 試合前後の食事・補食の悩み 🏀

Q6：暑い日の試合で、脱水や熱中症を防ぐには？

A6：

こまめな水分補給：

「のどが渇く前に」少量ずつ頻繁に飲むことを徹底

塩分も一緒に：

汗と一緒に失われる塩分（ナトリウム）を補給する

- ・スポーツドリンクや塩タブレットなど活用

今日からできるアクションの提案

ミニバス選手のための最強栄養術！

～強いカラダと最高のパフォーマンスを育む食事のヒント～

今、スポーツ栄養が必要な理由

成長期 運動量の増加 怪我の予防と回復 パフォーマンスの向上

3つのアクション

1. 毎日の食事を「栄養フルコース型」に！
2. 試合前後の「補食」を戦略的に！
3. 「水分補給」の意識を変える！

ご清聴ありがとうございました！

本日の内容が、皆様とミニバス選手のお子さんのサポートに繋がることを願っています。