

今日の流れ

スライドを見ながらコーチの話を聞く



メモを取る、個人で考える



グループで発表する、話をする



まとめ・次回の連絡

サッカー選手の食事

五大栄養素と補食

テーマ

- 食事と栄養の知識を増やそう！
- 食事と補食の役割と上手な使い方を知ろう！

1. コーチからの宿題

●ポイントになるところをメモしながら聞こう！

(1) 今後は、どんな食生活を心がけますか？

発表のしかた：

いままでの自分は、こんな食事の選び方、摂り方だったな…

これからは、こうなりたいから、…こうする！

●今日のミーティングでみんなに伝えたい！こうなってほしい！こと

- ・食事と補食の役割と目的
- ・料理を見たときに、この栄養が入っているな！とわかる

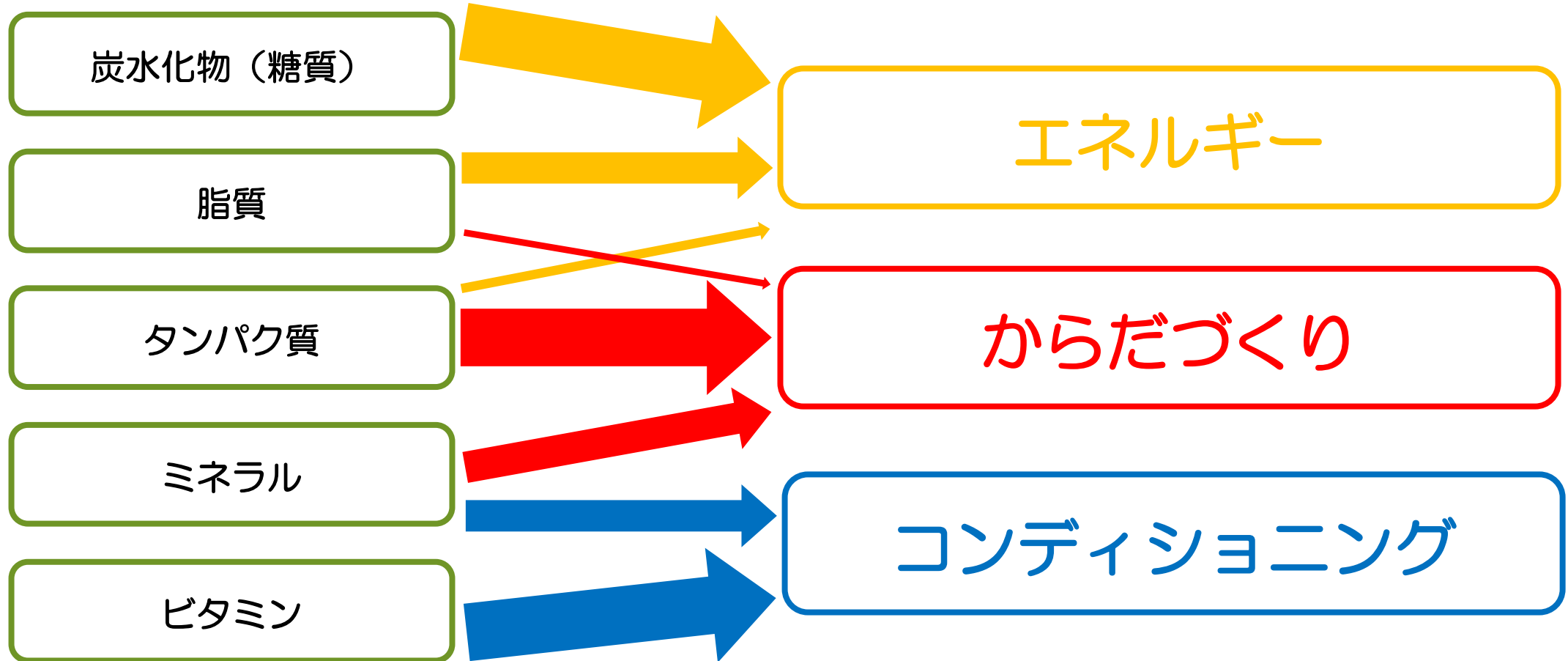
2. 普段の食生活

普段の食生活で気を付けていることは？

- 好き嫌いをしない
- お肉を食べる
- 朝、昼、夜のご飯を欠かさず食べる
- ご飯（お米）をたくさん食べる
- お菓子を食べない
- 野菜を食べる

日常生活の食事の基本は、『**五大栄養素**』を、
バランスよく摂ることが大切！

3. 『五大栄養素』ってなに？



4. 『五大栄養素』が含まれるもの

【炭水化物（糖質）】

ごはん、パン、うどん、パスタ、
いも、シリアル（コーンフレーク）など
主食に多く含まれる！

【脂質】

とんかつ、からあげ、フライドポテト、
スナック菓子、インスタント食品など
揚げ物（油を多く使った料理）に、
多く含まれる！

【たんぱく質】

牛肉、豚肉、鶏肉、魚、卵、大豆製品など
肉や豆類に多く含まれる！

【ミネラル】

牛乳、ヨーグルト、チーズなど
乳製品に多く含まれる！

【ビタミン】

ほうれんそう、にんじん、トマトなど
オレンジ、グレープフルーツ、レモンなど
野菜や果物に多く含まれる！

5. 成長期に必要な食事

●成長期に必要な栄養

日常生活の使う分

+成長するために必要な分

サッカー（運動）で使う分

成長期は、大人より多くの栄養が必要！

『栄養フルコース型』の食事を心がける！

●成長期に必要な食習慣

①欠食をしない

②好き嫌いを減らし、さまざまなものからバランスよく栄養を摂る

③運動量に合わせた水分、食品を摂る

6. 補食について

●補食ってなに？

●補食の役割

朝・昼・夜の『食事』を補助するもの

運動に合わせて、不足するものを補うもの

★1日3回の食事がメイン、補食はサポート

●補食の目的

練習や試合中のエネルギー不足を防ぐ

練習や試合後の回復を促進する

●補食の上手な使い方

食事～練習・試合まで

・ おにぎり（塩、うめぼし）

・ 果汁100%ジュース

・ エネルギーゼリー

練習・試合～食事まで

・ おにぎり（鮭、たらこ、納豆）

・ サンドイッチ

・ 牛乳

**運動の終了後、
30分以内に摂りたい！**

【やってみよう】コーチからの宿題

(1) 今後は、どんな食生活を心がけますか？

発表のしかた：いままでの自分は、こんな食事の選び方、摂り方だったな…
これからは、こうなりたいから、…こうする！

発表の順番　：背番号の大きい人から

7. まとめ

- 栄養を摂ること
- 楽しい時間を過ごすこと

炭水化物（糖質）

脂質

タンパク質

ミネラル

ビタミン



栄養フルコース型

サッカー選手の食事 完

ありがとうございました！