

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！
- 食事と補食をより効果的に使おう！

コーチからの宿題

●ノートと筆記用具を用意しよう！（制限時間は5分間）

（1）今後は、どんな食生活を心がけますか？

（2）補食の目的を2つ書きましょう！

（3）『食事』～練習・試合前の補食と練習・試合後～『食事』で補食メニューを作ろう！

①練習・試合前→

②練習・試合後→

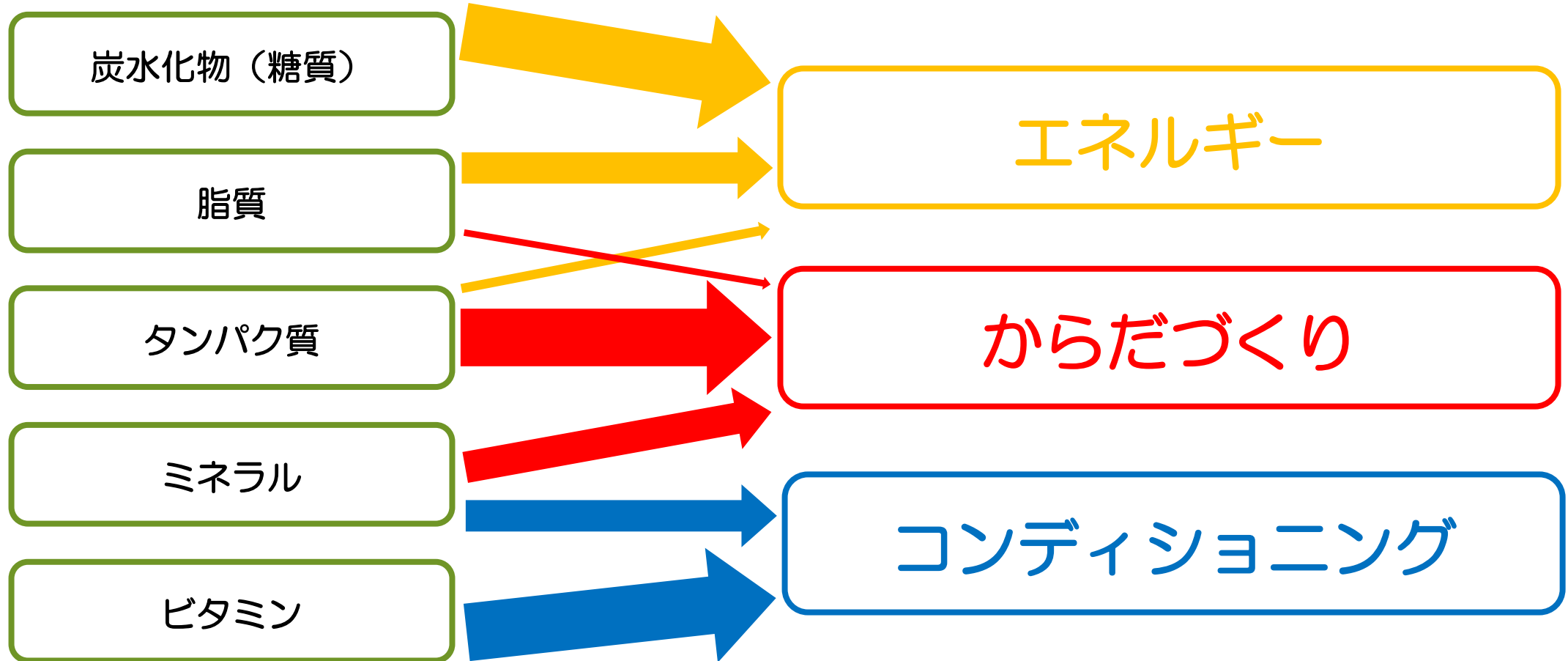
1. 普段の食生活

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

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！

2. 『五大栄養素』ってなに？



3. 『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、納豆、豆腐など
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・海藻類に多く含まれる！

【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！

4. 成長期に必要な食事

●成長期に必要な栄養

日常生活に必要な栄養 + 運動した分の栄養 + 身体を大きくするのに必要な栄養

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

5. 補食について

●補食の目的

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

●補食の上手な使い方

『食事』～練習・試合までに時間が空く場合

→塩おにぎり、あんまん、果汁100%ジュース、

バナナ、エネルギーゼリー

練習・試合～『食事』までに時間が空く場合

→おにぎり（鮭、たらこ、納豆）、にくまん、サンドイッチ、牛乳

運動の終了後、
30分以内に摂りたい！

6. コーチからの宿題

●ノートと筆記用具を用意しよう！（制限時間は5分間）

（1）今後は、どんな食生活を心がけますか？

（2）補食の目的を2つ書きましょう！

（3）『食事』～練習・試合前の補食と練習・試合後～『食事』で補食メニューを作ろう！

①練習・試合前→

②練習・試合後→

7. まとめ

炭水化物（糖質）

脂質

タンパク質

ミネラル

ビタミン



サッカー選手の食事 完

ありがとうございました！