

# サッカー選手の食事

～5大栄養素と補食～

【テーマ】

- ◎ 「5大栄養素」と「補食」の意味を理解する。
- ◎ 自分の食生活を見直し、日頃の食習慣を改善する。

シルフィードFC

# 1. 普段の食生活

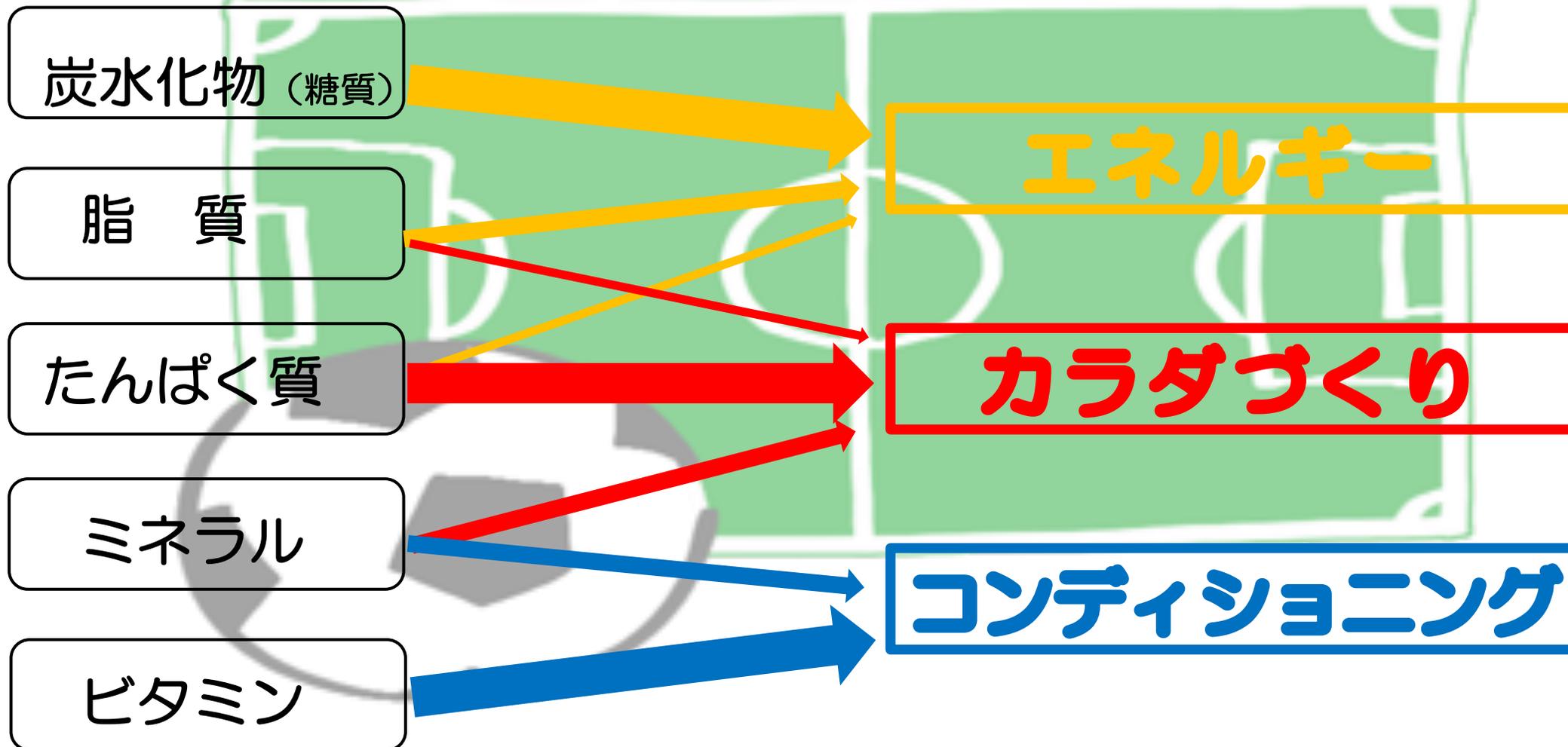
● 普段の食生活で気をつけていることは？

- 好き嫌いをしない
- 野菜を食べる
- ご飯をたくさん食べる
- 肉を食べる
- 朝・昼・夜欠かさず食べる
- お菓子を食べない

⇒日常生活の食事の基本は…

**“5大栄養素”** をバランスよく摂取することが大切！

## 2. ”5大栄養素” とサッカーの関係



# 3. 5大栄養素が含まれる食事

## 【炭水化物（糖質）】

• 主食に多く含まれる。

→ごはん、パン、めん類、いも類、シリアル など

## 【脂 質】

• 揚げ物に多く含まれる。

→とんかつ、からあげ、天ぷら、フライドポテト、マヨネーズ、スナック菓子、インスタント食品 など

## 【たんぱく質】

• 肉類に多く含まれる。

→牛肉、豚肉、鶏肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐) など

## 【ミネラル】

• 乳製品に多く含まれる。

→牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚

## 【ビタミン】

• 野菜や果物に多く含まれる。

→緑黄色野菜、柑橘系の果物、果汁100%ジュース など

## 4. 成長期に必要な栄養と食習慣

### ◎ 成長期に必要な栄養

= **日常生活・運動した分の栄養** + **成長する分の栄養**

⇒ 成長期は大人より多くの栄養を摂取しなければならない！

⇒ 「**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 欠食をしないこと

② 栄養バランスの偏りをなくすため好き嫌いをしないこと

③ 運動量に合わせた水分・食品を摂取すること

# 5. 補食について

## ● 補食の目的

- ① 練習中のエネルギー切れを防ぐため
- ② 練習後の疲労回復を促すため

↓↓↓何を食べるかが重要↓↓↓

## ● 食事～練習開始までに時間が空く場合

→塩おにぎり、あんぱん、100%オレンジジュース、バナナ

## ● 練習後 ← **運動終了後30分以内！！**

→おにぎり(鮭、たらこ、納豆)、サンドイッチ、牛乳

⇒あくまでも“補食”であり、3食きちんと食べることが重要

# ☆コーチからの宿題☆

## ● ノートと筆記用具を準備！

- (1) 今後はどのような食事・食習慣を心がけますか？
- (2) 試合での帰り道にコンビニに立ち寄りました。  
あなたはどんな食べ物と飲み物を買いますか？
- (3) 「5大栄養素」は何がありますか？また、それぞれの  
栄養素はどんな食品に多く含まれていますか？
- (4) 「補食」について気を付けると良いことを答えなさい。

----- 制限時間は5分 -----

## 6. あなたはどちらの食事を食べますか？

A



B



◎ 日頃の食事も正確に“認知-選択-実行”ができる選手になろう！

7. あなたは練習の帰り道どちらの飲み物を飲みますか？

A

B

麦茶



コーラ



◎ 練習後の飲み物も正確に“認知-選択-実行”ができる選手になろう！



# “サッカー選手の食事” 完

ありがとうございました。

シルフィードFC