

スポーツ選手の食事

スポーツ選手がよいプレーをするには、食事は重要な役割を果たします。

スポーツ選手の基本の食事

① 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理をそろえましょう

【副菜】 2～3皿

野菜・海藻・きのこ等
ビタミン・ミネラル・
食物繊維供給
コンディション作り

【主食】 1～2皿

ごはん・パン・麺類等
炭水化物（糖質）供給
体や脳のエネルギー源



【果物】 1皿

果物・100%果汁
ビタミン・糖質の供給
コンディション作り

【牛乳・乳製品】 1皿

牛乳・チーズ・ヨーグルト
たんぱく質・カルシウム
供給
骨作りや筋肉のコンディシ
ョンを整える助けとなる

【主菜】 1～2皿

魚・肉・納豆・豆腐などの大豆製品・卵等
たんぱく質供給
筋肉や血液など体を作り、免疫をつける

② “補食” を上手に利用しましょう

スポーツ選手は必要な栄養量が多いため、食事で摂りきれない分は、補食を利用して摂取します。
摂取するタイミングで補給する食品が異なります。

☆練習前に補給するもの

- ・炭水化物（糖質）
- ・水分

こんなときに・・・

- ・朝食前に朝練をするとき
- ・昼食から練習まで時間があいたとき

おすすめの食品



☆練習後に補給するもの

- ・炭水化物（糖質）
- ・たんぱく質
- ・水分

こんなときに・・・

- ・練習後できるだけ早く摂取する
- ・食事までに時間があくとき

おすすめの食品



スポーツ選手に欠かせない！お米の効果

- ① 体のエネルギーになる！
- ② 脳のエネルギーになる！
- ③ 筋肉を作るのに必要！

炭水化物（糖質）が不足すると、筋肉づくりに必要なたんぱく質が、エネルギーに使われてしまいます。

- ④ 疲労回復に必要なグリコーゲンの補給源！
- ⑤ 減量のサポートになる！

炭水化物（糖質）が少ないと、エネルギー源が不足して、十分にトレーニングができなくなります。脂肪をエネルギーとして使うときにも、炭水化物（糖質）が必要です。

お米（ごはん）は、体や脳を動かす炭水化物（糖質）源。スポーツ選手にとって、大変重要な食品です。特に試合時期には重要です。



「なすひかり」「とちぎの星」など、栃木県にはおいしいお米がいっぱいいます。「とちぎの星」は、皇室行事「大嘗祭」に供納されました。

宿泊施設へのお願い ～試合に臨む選手の食事～

試合前2～4日までの食事

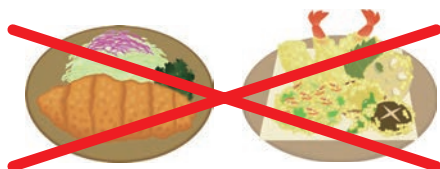
大会期間中、選手が万全の態勢で試合に臨めるよう、5ページの「スポーツ選手の基本の食事」を参考に食事の提供をお願いします。

ベストコンディションのための選手からのリクエスト	宿泊施設にお願いしたいこと
食べ慣れた食事をしたい	宿泊施設の腕を振りたいところですが、あまり独創的なものでなく、一般的な料理の提供を中心にお願いします。
食べる量の調整をしたい	試合前は体重調整も必要になります。調整しやすいようにポーションを小さくする、主食は調節できるようにするなどの工夫をお願いします。
ビタミンやミネラル類は十分に摂りたい	新鮮な野菜・果物、ジュースなら100%果汁のものの提供をお願いします。
腸内細菌を整えたい	新鮮な野菜やヨーグルト、納豆などの提供をお願いします。
試合時間に合わせて食事時間を変更したい	選手の食事時間の希望に配慮してください。
安全な食を優先でお願いしたい	新鮮なものの、しっかり加熱したものの、常備品は個包装のものの提供をお願いします。

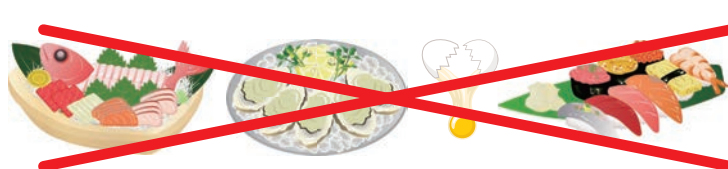
試合前日・当日の食事

即エネルギーになる糖質が必要です。生ものや消化の良くない揚げ物などは、試合前日・当日の提供は控えてください。

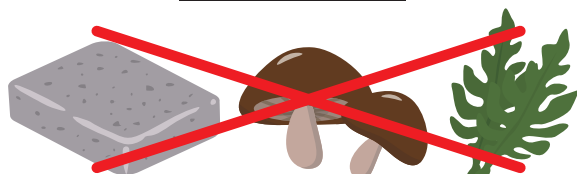
脂質が多いもの



生もの



食物繊維の多いもの



初めて食べるもの



Point!

ベストパフォーマンスを引き出すための選手からのリクエスト

宿泊施設にお願いしたいこと

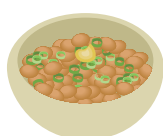
炭水化物（糖質）中心の食事をしたい	1 食の食事の中で主食を中心とした炭水化物（糖質）が必要です。主食（ごはん、パン、麺）の量を増やす、ごはんうどん、パスタとパンのように主食を2種類にするなどの対応をお願いします。
ビタミン不足に注意したい	新鮮な野菜、果物の提供をお願いします。ジュースなら100%果汁のものの提供をお願いします。
脂質は控えめにしたい	天ぷら、フライは避けてください。肉は、なるべく脂身の少ない部位を提供してください。
生ものは遠慮したい	お刺身、生卵、生牡蠣など、生ものは避けてください。
食物繊維は控えめにしたい	食物繊維でガスを発生するのを避けるため、食物繊維の多い食材を大量に使う料理は避けてください。

試合後の食事

試合後であっても、翌日に次の試合を控えている場合は、試合前日と同様の配慮をお願いします。試合が終了した日の食事は、宿泊先のおすすめ料理や栃木県の自慢料理などの提供をお願いします。（→25ページからの単品料理のページも参照してください。）

コンディションの調整のために常備して欲しい食品

選手のコンディションを整えるために次の食品は常備し、毎食選手が自由に食べられるように準備をお願いします。なお、衛生管理上、個包装のものの準備をお願いします。



納豆



豆腐



牛乳



ヨーグルト



100%オレンジジュース



氷

※氷は、処暑時の熱中症予防や発熱時の対応だけでなく、ケガなどの緊急時にも役立ちます。

栃木県の未来のアスリートたちに向けた取組紹介

栃木県タレント発掘・育成事業「とちぎ未来アスリートプロジェクト」では、優れた才能を持つ次世代のアスリートを育成しています。「ごはん」は、とても重要な食べ物であるため、栄養学習では、専用の「アスリート茶碗」を使って、自分に必要なごはんの量を量ったり、調理実習なども実施しています。

とちぎ未来アスリートプロジェクト 栄養学習

アスリート茶碗の使い方



実習参加者の声

ごはんは、1食分でこんな
に食べるんだね。



簡単な料理なので、これなら自分で作れる！
しかもおいしい！

