



## スポーツと栄養

## なぜ食べることが大切なの? ~スポーツ選手を支える食事~

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

### 運動を支える“栄養”と“休養”



### 年代別スポーツ選手の食事目標

小学校 中学年まで

何でもおいしく食べられる!



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“食域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。食わずがらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心を養いましょう。

小学校高学年~中学校まで

毎日しっかり食べられる!



体づくりのためには、毎日しっかりと質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”がでやすくなります。

高校生~社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける!



「好きなものを好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。