



試合で力を発揮するための食事

～スポーツ選手の基本的な食事のかたちと栄養素の役割～

スポーツをしている人の中に「もっと強くなりたい」「素早く判断してボールを打ちたい」「試合中動き続ける体力がほしい」と思っている人もいないでしょうか。技術の練習だけでなく、食事の内容もスポーツにとってとても大切です。スポーツに関わる基本的な食事のかたちと栄養素の役割を紹介します。



主菜
『たんぱく質』
筋肉を作る



乳・乳製品と果物を食事に取り入れられない場合は、間食で食べるとよいですね。

乳・乳製品
『カルシウム』

瞬発力につながる神経を作る

骨を作る



主食
『炭水化物』



長く動ける
エネルギーを作る

**副菜2品又は
副菜+汁物**
『ビタミン類』

果物
『ビタミン類』

疲労回復、カルシウムの吸収を助ける
瞬発力を高める

サプリメントのとり方に注意する

サプリメントは、あくまで食事ですり切れない分を補うためのもので、自分にはどんな栄養素が不足しているのか見極められた上で摂取しなければいけません。成長期の時期は、給食のようにいろいろな食材を組み合わせた食事を基本として、必要な栄養素は食事から摂取することが望ましいです。

栄養素摂取の
基本は食事から



さわらのもみじ揚げ

材 料 (4人分)

さわら 4切れ
塩 小さじ1/6
こしょう 少々
にんじん 1/5本
卵 1/2個
☆小麦粉 大さじ2強
☆片栗粉 大さじ2と1/2
☆水 適量
揚げ油 適量

作 り 方

- ①さわらに塩とこしょうをふり、10分ほど置いた後、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ②にんじんはすりおろし、卵は溶いておく。
- ③ボウルに②と☆を入れて混ぜる。
- ④③に①をくぐらせ、180℃に熱した油でさわらに火が通るまで4～5分揚げます。

たんぱく質&ビタミン!

クックパッド「倉敷市学校給食」にも掲載中です。

