

～栄養を味方に 効果的な休養を～

日々、多くの高校生が競技力向上を目指し、ハードなトレーニングを重ねている。現代のトレーニング科学では練習内容と同じぐらい食事が重要ということは常識。では、県内の高校生が実際にどのような意識で食事をとっているのか。各種目で好成績を残している高校生にアンケート調査を実施

○アンケート結果から

- ・練習後に、食事をとる意識は高い（疲労回復も含めて）
- ・試合前日に揚げ物を控える傾向あり（競技による）
- ・食事をとることを意識している



⇒ただし、何をとればいいのか（栄養）を理解しているかは不明



そこで！

疲労回復、疲労を感じないために、いつ何をとればいいのかを理解すれば、より充実した競技生活を送りことができるのではないか



〈～競技に必要な栄養の知識を理解！栄養から休養を～〉

○疲労回復に有効な成分

- ・ビタミンB1、B群、ビタミンC、クエン酸、タンパク質

ビタミンB1を多く含む食品例



玄米ご飯



豚肉（ヒレ>ロース>バラ）



ポンレスハム



ウナギのかば焼き



ナツツ



たらこ

ビタミンCを多く含む食品



パプリカ



ブロッコリー



レモン



柿



じゃがいも



さつまいも



いちご



キウイフルーツ

《練習前後は高校生が手軽にとれる、コンビニエンスストア等のものを紹介》

～練習前～

・炭水化物（糖質）

例) おにぎり、カステラ、うどん、バナナなど

～練習後（30分以内）～

・炭水化物（糖質）とタンパク質 ※目安「炭水化物3：タンパク質1」

例) 肉まん、卵サンドイッチ、バナナ1本とゆで卵1個、フルーツヨーグルト

なお、食欲が出ない場合は、スポーツドリンクやオレンジジュース等で糖質補給をして食欲が出てから食べるなど、体の調子に合わせて栄養補給するのも選択肢の1つ。

～試合前日～

・炭水化物（糖質）とビタミンB1

例) 炭水化物⇒ご飯、パン、うどん（消化に良いもの）

※揚げ物等は避ける

ビタミンB1⇒豚肉（特にヒレ）、大豆

※アリシン（たまねぎ、ニラ等）と一緒にとると吸収率UP！



『アリシン』とは

疲労回復や免疫力向上に効果あり。ビタミンB1と結合すると「アリチアミン」となりビタミンB1の吸収率を高めてエネルギー代謝を助け、疲労回復効果が持続！

☆バランスの良い食事が休養となる☆

普段からバランスの良い食事を

⇒5大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）

バランスの良い食事



健康管理・ストレス解消
〈休養〉

栄養は競技力向上や疲労回復、健康管理に必要不可欠

『栄養』から休養につとめ、充実した競技生活を！