

meiji スポーツ栄養講座

こんな課題はありませんか？



Check! 当たり負けする



Check! 集中力が続かない



Check! 後半になるとバテる



Check! 疲れがとれにくい

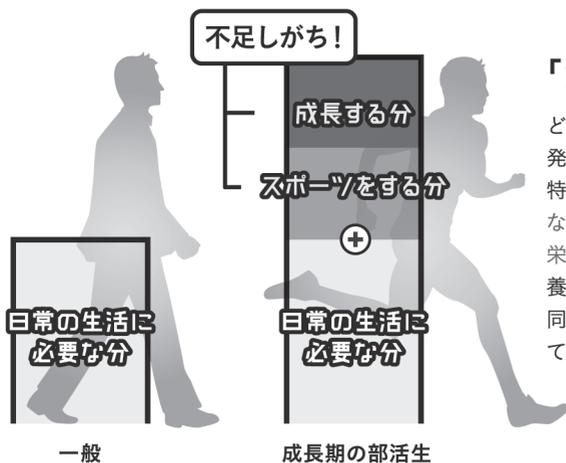


Check! ケガが多い



Check! 貧血気味

その原因は「栄養不足」かも!?



「食べること」にも一生懸命に!

どんな競技であっても、良いパフォーマンスを発揮するためのカラダには、栄養が必要不可欠。特に成長期の部活生は、日常生活に必要な分、スポーツをする分、さらに成長する分の栄養も必要になります。これだけ多くの栄養が必要だからこそ、練習やトレーニングと同じくらい「食べること」にも一生懸命になってほしいのです。

☆☆☆☆☆ スポーツするなら ☆☆☆☆☆ 「栄養フルコース型」の食事を心がけよう!

スポーツも食事も 「総合力」が肝心です。

栄養バランスの良い食事は、良質なカラダをつくり、体調を整え、強い気持ちを引き出す源になります。明治は、栄養バランスのとれる食事法として「栄養フルコース型」の食事を推奨しています。「栄養フルコース型の食事」とは写真のように①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品の5つをそろえる食事法のこと。5大栄養素の炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンがすべて含まれることになります。



	① 主食	② おかず	③ 野菜	④ 果物	⑤ 乳製品
5大栄養素	炭水化物 (糖質)	たんぱく質 ミネラル 脂質	ビタミン ミネラル	ビタミン 炭水化物(糖質)	ミネラル たんぱく質 脂質
主な食品	 ごはん パン	 肉 魚	 緑黄色・淡色野菜など	 果物	 牛乳 ヨーグルト
	 麺類 いも類	 卵 大豆製品 (豆腐・納豆など)	 海藻類 きのこと類	 果汁100% ジュース	 チーズ
主な働き	<ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー源 ●集中力の維持 	<ul style="list-style-type: none"> ●強いカラダをつくる材料 	<ul style="list-style-type: none"> ●体調を整える ●疲労回復 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲労回復 ●ケガの予防 ●ストレスを抑える ●カゼの予防 	<ul style="list-style-type: none"> ●強い骨をつくる ●精神を安定させる ●筋肉の動きをスムーズにする

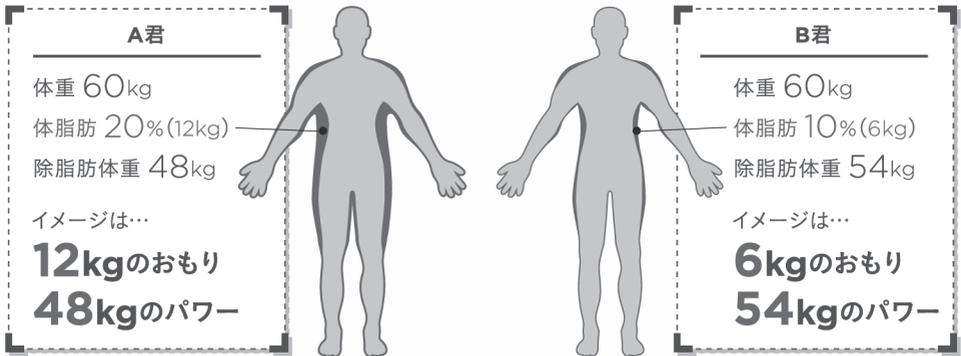
負けない
カラダを
つくる



自分のカラダの中身を意識していますか？

同じ体重でも「中身」によってパワーは違います！

中身＝除脂肪体重 …筋肉、内臓、血液、骨など体脂肪以外の組織のこと



例えば…

ココに
差が出る！

スピード



ジャンプ力



ケガ耐性



など

自分の除脂肪体重を
計算してみよう！

体重

kg

体脂肪率

%

kgのおもり

kgのパワー

