



選手のための スポーツ栄養と健康ガイド

暑い季節がやってきました。皆さんは、元気いっぱい野球を楽しんでいることと思います。しかし、炎天下での活動では熱中症のリスクが高まります。熱中症は、暑さによっておこる障害で、体温調節が関係しておこります。

日本スポーツ協会 HP から

2025年に熱中症予防ガイドブックがリニューアルされました。

一般向け、子ども向けがあります。
大好きな野球で大きな事故が起きないように。
ぜひ、お読みください。
動画コンテンツもあります。
研修会などにもお役立てください。



熱中症予防に関する
啓発教材



子ども向け教材

■栄養摂取の基本的な課題■

食事の基本は、バランスよく食べることです。でも、運動をすると食欲が落ちてしまう、疲れて食べられないことがあります。なぜなら…

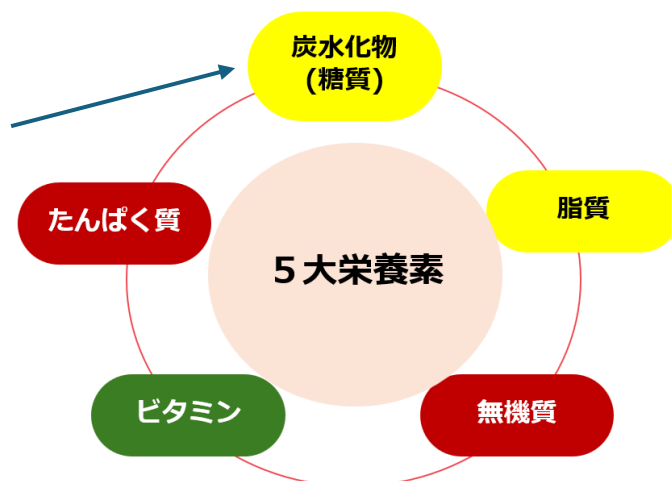
- エネルギーや栄養素の必要量が多くなるのに食べる量には限界がある。
- 運動中は自律神経の交感神経が有意になるため、消化・吸収が抑制される。
- 運動時間が長くなると消化・吸収を効率よく行う時間が短くなる。

■■■ スポーツ栄養学の視点から ■■■

1 5大栄養素をおぼえよう

小学校の家庭科で大事な5つの栄養素について学習します。中学校の技術・家庭科で炭水化物は、糖質+食物せんいであることを学びます。学校給食時の便利にいつも登場する言葉です。

自分の体に必要な「栄養」の基礎は
学校で学んでいます。



2 身体活動時のエネルギー源の中心は糖質

糖質制限(× ご飯は残しておかずを食べよう)を、しないほうがよい理由は

- ①どのような身体活動にも糖質は必要であること。(もちろん、スポーツをしていなくても)
- ②パフォーマンスに直結すること。(みんなうまくなりたい！と願っているはず)
- ③リカバリー(疲労回復)効果が低くなること。(疲れたら回復させることが大事)

3 糖質摂取のタイミング

■練習・試合前	・動く60分以内にはとらない。(スポーツドリンクからの糖質摂取もひかえる) ・食事は運動開始の2～3時間前には食べ終える。 → 血糖値が上がることで体の中でエネルギー代謝がしにくくなる。 → 午前の練習・試合時は早めに起きて、朝食をとろう。
■練習後・試合後	・運動後はすみやかにとる。(スポーツドリンクの糖質摂取も OK) ・4時間以内の糖質摂取により、24 時間以内のリカバリーが可能。 → 帰り道は眠くなる前におにぎりを1つ食べよう → 運動後は何も食べずに寝てしまうと回復が遅れることを知ろう。
■学校給食時	・ご飯は減らさずに(できれば)たくさん食べる。 → 夕方の練習のためにエネルギーをたくわえておこう。

4 補食の考え方

朝食＋学校給食をたくさん食べておくことが前提です。

3回の食事ではとりきれないエネルギーを補助するものなので

補食＝おやつではありません。

■夕方からの練習の前

■練習時の差し入れ



胃に負担がかからないもの

練習前に食べすぎると、エネルギーが代謝できずに、ばててしまいます。気をつけて！



Let' Cook！ 運動後の夕食におすすめ「炊飯器炊き込みチャーハン」 食欲アップ！明日に向けてエネルギーチャージ！

- ① 材料:米 3 合、米を洗って30分程度浸水する。水を切る。
- ② 調味料【中華だし大さじ1、サラダ油(またはごま油)大さじ1.5、しょうゆ小さじ 3】＋水で炊飯器の3合の水分のメモリに合わせて、炊飯する。
※ベーコンやハムの細切りを入れて炊いても OK。
- ③ フライパンにサラダ油少々と卵3個をといて入れて、いり卵を作る。
- ③ 炊きあがったご飯に、長ネギみじん切り、かにかまぼこ、こしょうを好きなだけ入れる。②のいりたまごを混ぜて出来上がり。

※仕上げに削り節をかけても旨味がアップします ※1食分ずつ冷凍にして保存できます。