

中学生のための  
食育情報

# 食べる力



～成長期のスポーツ栄養  
試合で頑張れる体をつくろう～

川崎市教育委員会

## 😊 中学生のスポーツ選手の食事の基本 😊

スポーツをする上で、パフォーマンスを高めるための要素の一つとして、**食事**の重要性がますます注目されています。「いつ」、「何を」、「どのように」食べれば力を発揮できるのか、食事のポイントを紹介します。



大切なことは、**栄養バランス**がよく、**エネルギー量**の多い食事を心がけることです。  
つけたい力にあわせて食品をプラスしましょう。

成長期の中学生の食事の基本は、「主食」・「主菜」・「副菜」・「汁物」です。そして、スポーツをしている中学生は、その4つに加えて「牛乳・乳製品」・「果物」の**6つを意識してそろえる**ことで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

### **主菜** 【筋肉・血液・骨など 強い体をつくる】

たんぱく質・脂質・無機質の供給源。肉だけでなく、魚、卵、豆・豆製品をまんべんなく食べましょう。

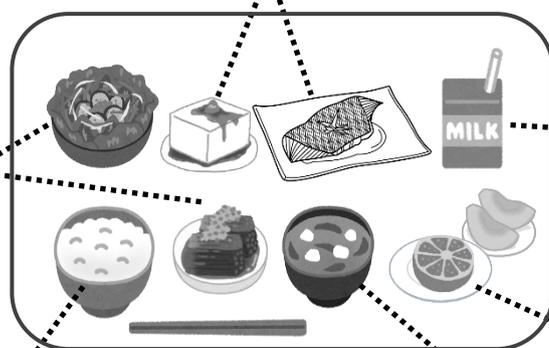
### **副菜**

#### 【体調を整える】

ビタミン・無機質・食物繊維の供給源。

サラダやおひたしなど、野菜中心のメニュー。

色の濃い野菜、きのこ、海藻を食べましょう。



### **牛乳・乳製品**

#### 【強い骨をつくる】

#### 【精神の安定】

#### 【筋肉の動きをスムーズに】

たんぱく質・カルシウムの供給源。牛乳、ヨーグルト、チーズを食べましょう。

### **主食**

#### 【エネルギーや集中力を維持する】

炭水化物（穀類）の供給源。ごはん、もち、パン、めん（うどん・スパゲッティ・中華めんなど）。

持久力を必要とする選手は特にしっかり食べましょう。

### **汁物**

#### 【体調を整える】

野菜などで具たくさんにすれば、副菜の役割も果たします。

### **果物**

#### 【疲労回復】

ビタミン・糖質の供給源。いろいろな旬の果物を食べましょう。

五大栄養素が全てそろった **栄養フルコース型** の食事を1日3食、食べることが望ましいです。





## 試合前夜の食事



コンディションを崩さないように、普段食べ慣れているものにします。前日の夕食は、就寝3時間前を目安とし、なるべく早く済ませるようにします。リラックスして、深く十分な睡眠をとれるように心がけます。



### 食べた方がよいもの

- ①エネルギー源となる炭水化物（穀類）を多めに。
- ②ビタミンを補給するために果物。
- ③消化のよいさっぱりとした食事。

主菜は、白身魚やとり肉のソテーなど、脂質をとり過ぎないものにします。



サラダは、葉物やトマトなどにして、食物繊維の多いゴボウやレンコンなどは避けます。果物は皮をむくとよいです。

### 控えた方がよいもの

- ・生もの（食中毒予防のため）
- ・消化に時間がかかるもの（脂質が多い揚げ物などの料理）
- ・食物繊維の多いもの（サラダやシリアルなど）

主食で足りない炭水化物は、さつま芋やかぼちゃの煮物などで補います。

穀類以外の炭水化物の補給に、さつま芋ごはんにしてもよいです。スパゲッティなどのめん類もよいですが、脂質・塩分過多、野菜不足にならないようにします。

しゃぶしゃぶや寄せ鍋などの鍋料理は、脂質をとり過ぎることがなく、肉や魚介類、豆腐や野菜を合わせてとりやすいです。

普段から鉄分が不足しがちな人は、貝料理を取り入れるとよいです。



## 試合当日の食事



当日の朝食は、試合の3～4時間前には済ませるようにします。試合が朝8時頃からはある場合は、軽食で済ませます。



**【試合当日の朝食】** リラックスするために、基本はいつもの朝食と変えないようにします。

### 食べた方がよいもの

炭水化物を中心とした食事

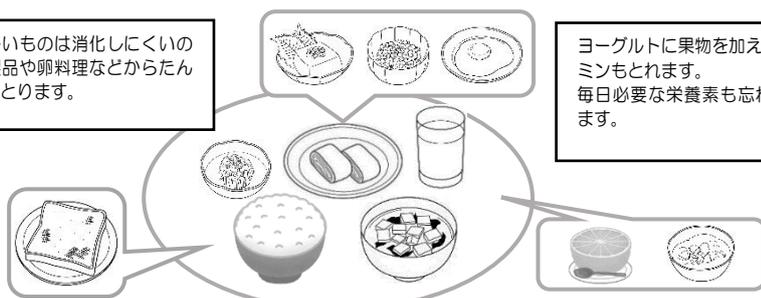
### 控えた方がよいもの

食物繊維の多いサラダやシリアル

主食をパンにする場合は、脂質をとり過ぎないように、バターの塗り過ぎに気を付けます。

脂質が多いものは消化しにくいので、乳製品や卵料理などからたんぱく質をとります。

ヨーグルトに果物を加えると、ビタミンもとれます。毎日必要な栄養素も忘れずにとります。



### 【試合開始前までの栄養補給】

食べやすく、持ち運びに便利です。

- ①試合中のエネルギー不足を防ぐために、1～2時間前に消化の良い軽食を。  
(バナナ、小さめのおにぎり、エネルギーゼリー、100%オレンジジュースなど)
- ②のどが渇く前に水分補給を！試合開始30分くらい前にコップ1～2杯(250～500ml)程度の水分を補給を。



小さめのおにぎりをいくつか作るとよいです。具は、梅やおかかなど低脂肪のものがおすすめです。