



## 暑さに負けない栄養学！

もうすぐ夏がやってきます。暑い中、みんながサッカーを頑張るために大切なものは何でしょうか？  
答えは「食事」！ 試合中に相手選手とせり合ったり、ボールを追いかけて全力で走ったり、連けいをよくするための「アイコンタクト」など、試合中の様々なプレーにはエネルギーが必要です。また、グラウンドを走り回ったりボールを思い切りけったりすると、筋肉にも大きな負担がかかります。サッカーで使ったエネルギーを補い、ケガを予防するためには、食事がとても大切です。大好きな試合で元気に活躍するために、栄養の勉強をしましょう！

## 試合当日の栄養補給はこれで完璧！

### 7:00 朝ごはん

### カラダ目覚める朝ごはん！



朝食は1日のスタートとなる大切なものです。朝食を食べると全身の体温が上昇するため、カラダが目覚めて活発に活動できます。集中力が高まり、心身共に健全な状態を保てるのです。また、主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品などをバランスよくとることによって腸の活動が活発になり、排便を促す作用があります。

#### 朝食の「おすすめ」ポイント

- 主食** 炭水化物を多く含む脳のエネルギー補給（ごはん、パンなど）
- 主菜** カラダをつくり体温を上げるたんぱく質が豊富なもの（肉・魚・大豆・卵・牛乳など）
- 副菜** カラダの調節役であるビタミン、ミネラルが豊富なもの（野菜・海藻・果物など）
- 牛乳・乳製品・果物** 発酵食品・食物繊維で排便を促すもの（ヨーグルト、チーズ、果物など）



### 12:00 お弁当

### 激しい運動中に効果的な栄養補給は？！



どんなに素晴らしい車も、ガソリンや電気など“エネルギーの素”がないと走れませんよね。私たちのからだも同じこと。思い切りサッカーを楽しんだら、使ったエネルギーの素を食事で補充しましょう。試合時のお弁当で大切なのは、主食を多くとること。おにぎりやいなりなど高炭水化物食品はエネルギーを補うだけでなく、その後の運動のエネルギー源にもなります。お米はできれば、胚芽米がビタミン強化米入りがおすすめ。おにぎりに巻くのりやとろろ昆布は消化に時間がかかるので、直後に運動をする時には向きません。

#### お弁当作りのポイント

- 食欲が出るお酢！** いなり寿司など
- 塩分補給！** ふりかけなど
- 消化が遅い** 海苔・とろろ昆布
- 胃に負担がかかる** 揚げ物

### 15:00 おやつ

### “おやつ”も大事な食事のひとつです。



おやつは、3回の食事だけでは足りないものを補うという意味で“補食”とも呼ばれています。エネルギー補給のほか、集中力を高めたり疲労回復にも効果があるんですよ。おすすめは、果物やヨーグルトなどの乳製品。エネルギー源となる炭水化物や不足がちなビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれているからです。おやつ時間は、運動の1～2時間前または運動直後がベストです。夕食に差し支えないように、適量心をかけましょう。

### 18:00 夕ごはん

### ふだんの食事も大切に！



少しでも早く“筋肉の補修”をしてからだを成長させるために、試合や練習の後は食事をしっかりととりましょう。“からだづくり”の役割をしてくれるのが、魚や肉類などのおかず。そのほかに、ふだんの食事では“野菜のおかずも”大切。野菜にはビタミンやミネラルといった大事な栄養素が多く含まれていて、からだの調子をよくするはたらきがあるからです。生野菜もいいですが、温野菜がおすすめ。火を通すことでおなかにやさしくなり、量も生野菜よりたくさん食べられます。また、寝る2時間前くらいからは何も食べない習慣をつける！寝る直前まで食べたり夜遅い時間に食べ過ぎると、消化がされにくくだけでなく、熟睡もできにくくと言われています。翌日の朝食がおいしく食べられるためにも、健やかな成長のためにも、遅い時間の食事は避けるようにしましょう。

### お水もしっかり！こまめに！ちょこちょこ、少しずつこまめに飲もう

#### ★のどが乾く前に！

飲んだ水は「胃」ではなく「小腸」で吸収される為、胃を通過するまでにも時間がかかるので早めに補給しよう！

#### ★冷たいものを！ 温度が低いほうが胃を早く通過する。5～15度前後がおすすめ！

#### ★水だけではなくスポーツドリンクも飲もう！

スポーツ飲料は、汗で失われるミネラルの他、糖質も含まれているので、飲み過ぎると食事がすすまないことにも…水やお茶も用意して上手に水分補給を！



### ママのための豆知識



水分や塩分・カルシウムなどのミネラル分は体内の骨の中にもプールされていますので、めったに不足することはありません。しかし、夏場の炎天下で長時間スポーツをして大量に汗をかくと、汗といっしょに大量に排出されてしまいます。この場合は、当然補給が必要になりますので注意しましょう。



【栄養アドバイザー】  
久保田 尚子（くぼた ひさこ）  
女子栄養大学栄養学部卒業。  
FC東京（育成トップチーム）の栄養アドバイザーをつとめながら、スポーツ栄養および食育のセミナーを多数実施。

### 食育情報のページができました！

ダノン・インスティテュートは世界17カ国にあり、健康と栄養の知識・情報を社会に提供する非営利の組織です。私たちは、食育情報として食べものやからだについて知ってもらい、より元気で健康になるためのヒントを提供できればと食育サポート活動もしています。



クイズや読み物、役立つ情報が満載です。

▶▶ 食育情報に今すぐアクセス！

ダノン健康・栄養普及協会では、ホームページにて食育情報を掲載しています！



ダノンネーションズカップで  
栄養アドバイザーの久保田さんが  
お弁当セミナー開催！

ダノンネーションズカップでは様々な食育プログラムを実施。栄養アドバイザーの久保田先生にも監修いただき、サッカー弁当や栄養ブックの制作、食育セミナーなど当協会もサポートし盛り上げます！！