



DANONE INSTITUTE
公益財団法人ダノン健康栄養財団

ジュニアサッカー選手のための 栄養ガイドブック

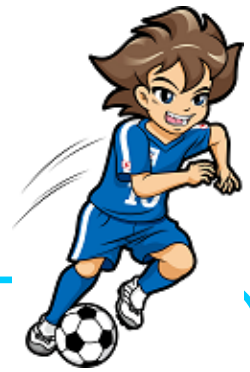


公益財団法人ダノン健康栄養財団



ジュニアサッカー選手のための栄養ガイドブック

もくじ



ジュニアサッカー選手のみなさんへ

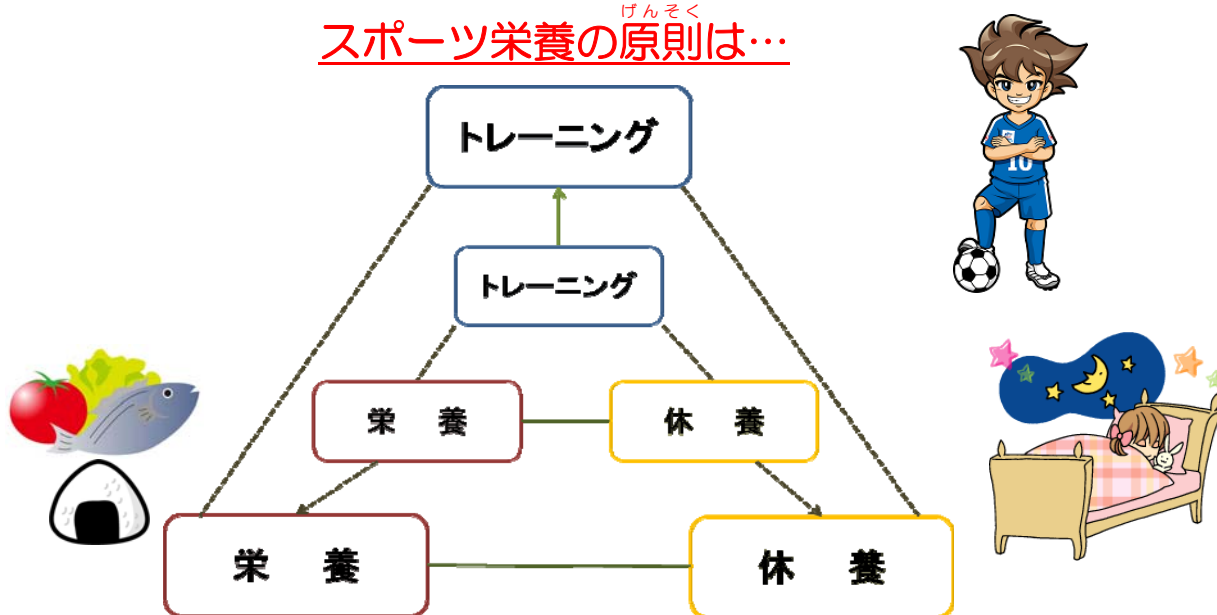
1. ジュニアサッカーがじょうずになるために、大事なこと3
2. なぜ、ジュニアサッカー選手にとって食事は大事なの?3
3. ジュニアサッカー選手が、食事で気をつけたいこと4
4. 熱中症にならないために7
5. その他9

保護者のためのジュニアスポーツ学

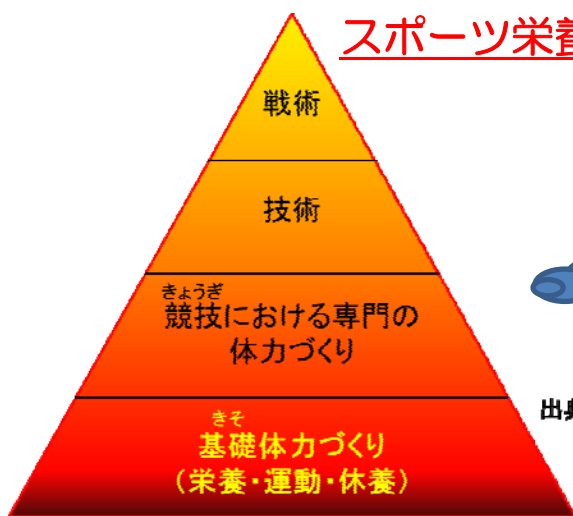
1. 小中学生は『成長期』です!10
2. 良い食習慣は『一生の宝物』11
3. 試合当日のお弁当12
4. よくある質問 (Q&A)13

1. ジュニアサッカーがじょうずになるために、大事なこと

スポーツ栄養の原則は…



スポーツ栄養の原則は…



きそ 基礎体力がしっかり できれば、サッカー も上手になります！

出典：障害予防のためのコンディショニング・ガイド資料を改変 財団法人世界少年野球推進財団

2. なぜ、ジュニアサッカー選手にとって、食事は大事なの？

- ① 食べたものが“エネルギーの^{もと}素”（からだを動かすエネルギー・^{のう}脳を働かせるエネルギー）になります！
- ② 食べたものが“からだの^{ざいりょう}材料”になります！
- ③ 食べたものが“からだの^{ちようし}調子”を^{ととの}整えます！

3. ジュニアサッカー選手が、食事で気をつけたいこと

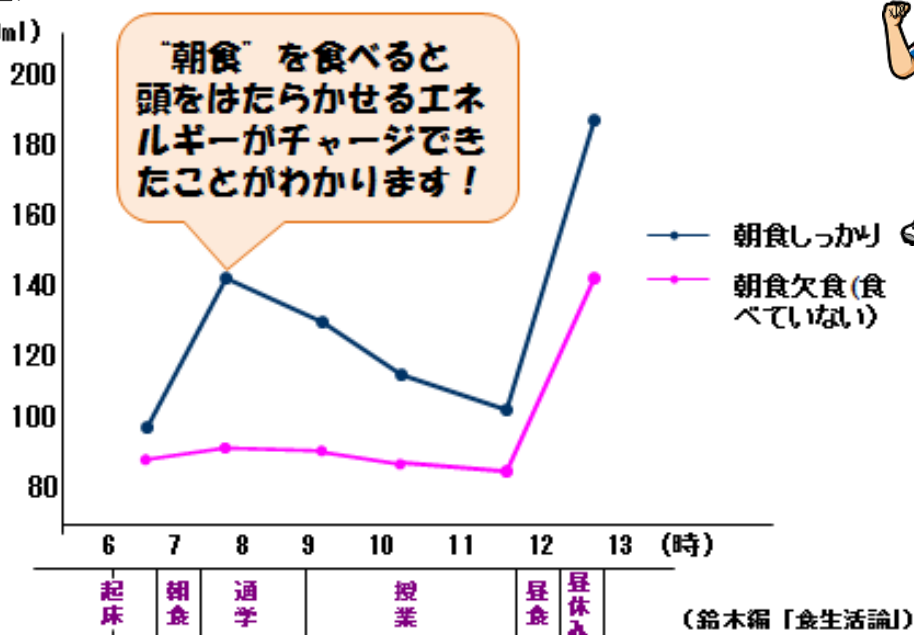
① 一日3食、しっかり食べること

≡“朝食^{けっしょく}欠食”(朝ごはんを食べないこと)はしない!

脳のエネルギーチャージ、出来ていますか?

<血糖値>

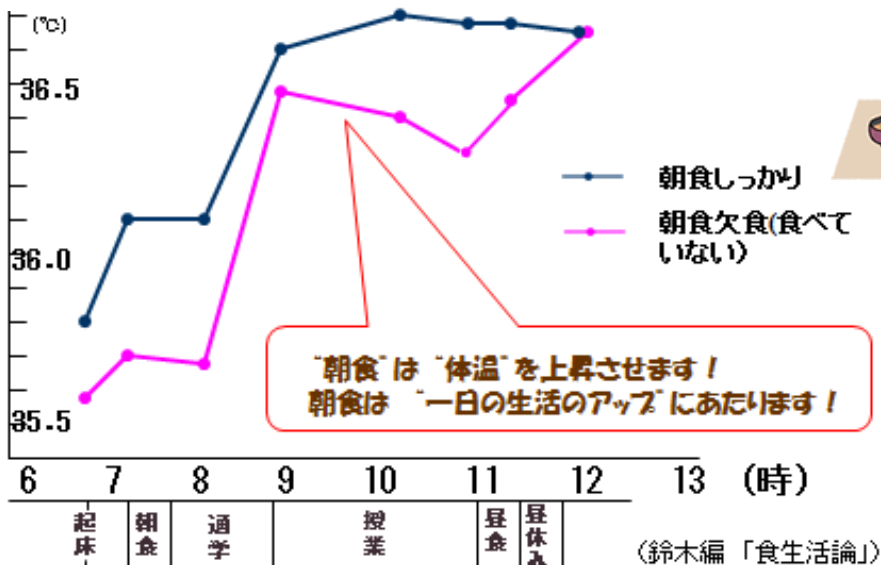
(mg/100ml)

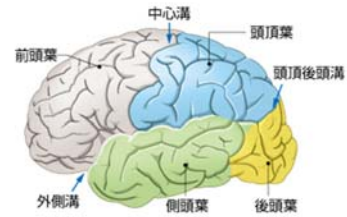


みんなは自分の“平熱”を知っていますか?

※低体温(平熱が低い)だと“めんえき力”低下の原因になる可能性も…

<体温>





知ってるかな？

脳は 大食漢（大食い）？！

脳は重さの割に多くのエネルギーを使っています。

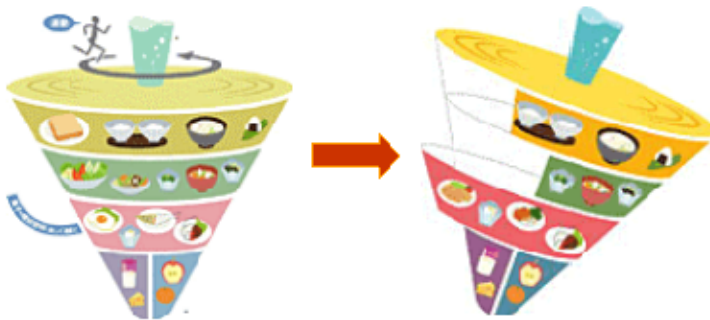
重さは体重の約 50 分の 1（2%）なのに、消費エネルギー（使うエネルギー）は全エネルギーの 18% もあります！

しっかり朝食をとらないと、からだだけでなく脳もエネルギー不足（注意力や集中力不足）になってしまうよ！

② 食べ方は《食事バランスガイド》が基本です！

『フルメンバーで戦う！』は、サッカーも食事と同じです。

食事バランスガイド



食事バランスガイドで
食生活の見直しを。

食事のバランスが悪いと、うまくコマが
回らなくなってしまいます！



厚生労働省 HP より

☆何を食べたら 強くなれる？

ごはんのなかま (主食)：頭 やからだを動かすエネルギーになる

野菜のおかずのなかま (副菜)：からだの調子を整える

肉や魚のおかずのなかま (主菜)：からだの材料になる

その他のなかま (+α：牛乳・ヨーグルトなど、果物)：

からだの材料、調子を整える



ジュニアサッカー選手のみなさんへ

※ 解答例は 15P にあります

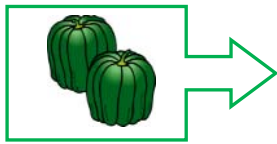
☆ 《食事バランスガイド》を理解していれば・・・☆
“きれいな食べ物” 克服術（食べられるようになる方法！？）

まずは、目標！！

⇒ きらいなものは 少しずつ食べられるようにしよう！

でも、それまでは、嫌いなものの仲間をさがして、仲間を食べよう！

問題1：これは 何ですか？



問題2：この野菜の仲間を教えてください。

問題3：あなたの嫌いな食べ物は 何ですか？ その仲間を見つけましょう！



③ ジュニアサッカー選手にとって、『おやつ』は『補食』です！

“おやつ” は、大きな楽しみにもつながる大事なもの。

“補食” とは、三度の食事（朝・昼・夕食）だけでは足りないエネルギーや栄養素を補う大事な食事ですし、

『初めて自分で選ぶ食事』になる可能性もある重要なものです。

“おやつ” < “間食” < “補食”

三度の食事ではとりきれなかった牛乳・ヨーグルトやくだものなどを、おやつ（補食）としてとりましょう！

《サッカー選手のおやつ選び》

サッカー選手には “おやつのえらびかた” も じゅうような作戦です！！
下の中で、あなたがおやつにえらびたいものに（○）をつけましょう！



()



()



()



コーラ

()



()



()

おやつ選び方は、身に付きましたか？

次は、おやつ(補食)は **いつ・どのくらい** 食べたらよいか？を考えましょう。
“おやつ”も“食事！”と考えると、食べる量もタイミングもわかってくるはずです。

☆いつ？

1. 練習や試合が終わってから 食事までに時間があるとき
2. 学校が終わってから 夕食までに時間があるとき

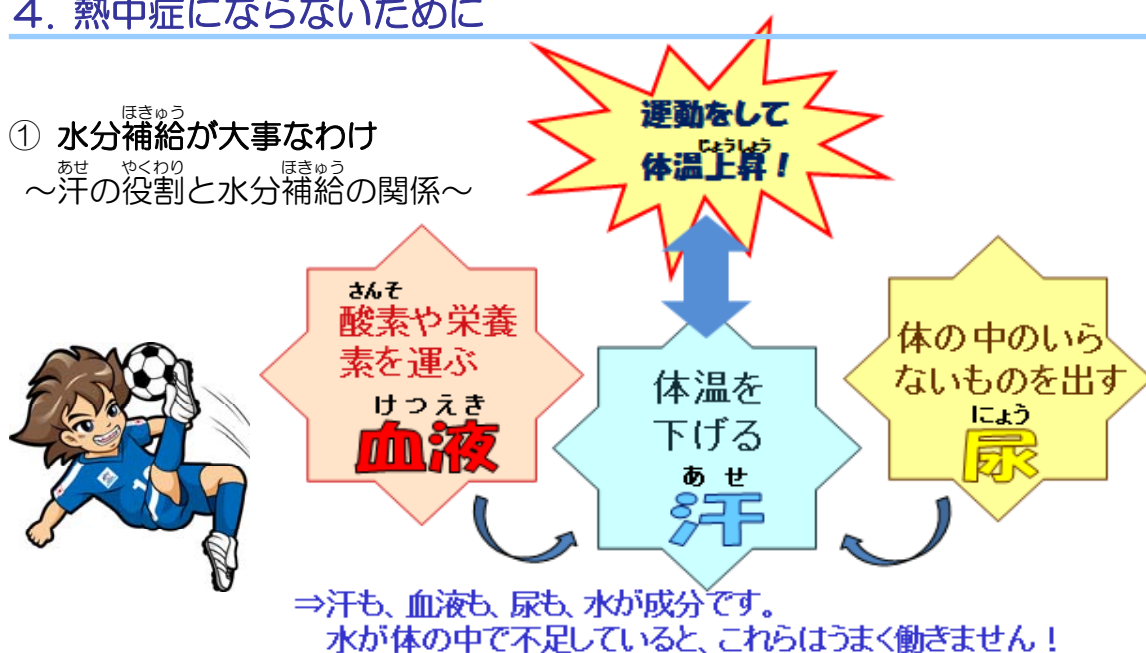
☆どのくらい？

おやつの食べ過ぎで夕食を残す事のないよう、**適量** (ちょうど良い量) にする

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品がジュニアサッカー選手におススメの理由
牛乳やヨーグルトなどの乳製品には、たんぱく質やカルシウムなどからだぶくりの材料になる**栄養素**や『**発育のビタミン**』とも言われる**ビタミンB2**なども豊富に含まれていて、成長期にはおススメの食品です。長い一生を考えても、カルシウムを今しっかりとっておくこと、また**吸収**の良いカルシウムを多く含む牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとる**食習慣**は、とても大事です。
とはいえ、牛乳には**乳脂肪**も含まれているので、“水代わり”に飲むのは注意が必要です。また、乳製品の中でもヨーグルトは、牛乳の良さにさらに**乳酸菌**の良さも含まれているので、おススメです。

4. 熱中症にならないために

- ① **水分補給**が大事なわけ
～汗の役割と水分補給の関係～



運動して体温が上がる ⇒ 体温を下げるために“汗”をかく

（“汗”をかくと、からだの中の水分が熱を吸収してからだの外に出されるので、体温が上がるのを防げます）

“汗をかく”ためには、“水分”が必要です。汗をかいた量に水分の補給が追いつかないと、からだの中で水分の不足状態が起きて、“熱中症”につながります。



②『のどがかわいた！』から飲むのでは遅い理由

* 飲んだ水が吸収されるまでの時間 ÷ (おおよそ等しい)

水分が“胃”を通過して“腸”で吸収されるまでの時間

*『のどがかわいた！』という指令を“脳”が出すまでにも時間がかかる

(のどがかわいた⇒水分補給⇒実際に水分が体に吸収される…)

③「何」を「どのくらい」「いつ」飲むかは、大事なポイントです！

何を	1時間まで	水で大丈夫
	1時間以上	汗で失ったミネラル補給と運動で使ったエネルギーの補給が出来るスポーツドリンク
どのくらい/いつ		こまめに、少しずつ（150ml 前後/15～20分）
その他	冷たいものを	冷たい方が胃の通過が早いと言われています。季節にもよりますが、目安は5～15℃(飲んで『美味しい！』と感じる水温)

この表は、当日の天候や気温、運動量そして個人差もあるので、あくまでも目安として参考にしてください。練習や試合に持っていくおよその水（又はスポーツドリンク）の量の目安にしてください。

例) 3時間練習の場合（季節によっても違ってきます）

最初の1時間：水 約600～800ml

それ以降の2時間：スポーツドリンク 約600～800ml + 水 600～800ml

④ 実は、食事からも水分補給は出来ます！

食事の際の汁物はもちろん、野菜や果物からも水分補給は出来ます。

ジュニアサッカー選手のみなさんへ

汁物は、水分+塩分(ミネラル)がとれます。また、野菜や果物は、ほとんどのものが80%以上水分ですし、ミネラルも多く含まれています。

練習や試合前の食事は、エネルギー補給だけではなく、水分補給としてもかかせない大事なものと言えます。

5. その他

- ① 自分で、自分の食事を選べるのが、一流選手になる大事な条件です！
*コンビニやファストフード店で選ぶときも、目的を考えて、食事バランスガイドをイメージしながら選ぶ習慣をつけましょう！
⇒目で選ぶのではなく、頭で選ぼう！
次のような場合は、“何に” 気をつけて、“何を” 選びますか？

練習前の補食を選びにコンビニに！

練習後にファストフード店へ！

- ② 自分で、自分の食事を準備できるようになろう！

今、自分で作れる料理は・・・

今後、作れるようになりたい料理は・・・



※自分で自分のために食事が準備できれば、練習前にコンビニによる必要もありません。そうならば、ジュニアサッカー選手として“よりふさわしいおやつ(補食)”を準備できます。

1. 小中学生は『成長期』です！

① 成長に欠かせない『食事』と『睡眠』

食事；身体づくりの大事な材料、

ノンレム睡眠時（深い眠り）；成長を司る“成長ホルモン”が分泌

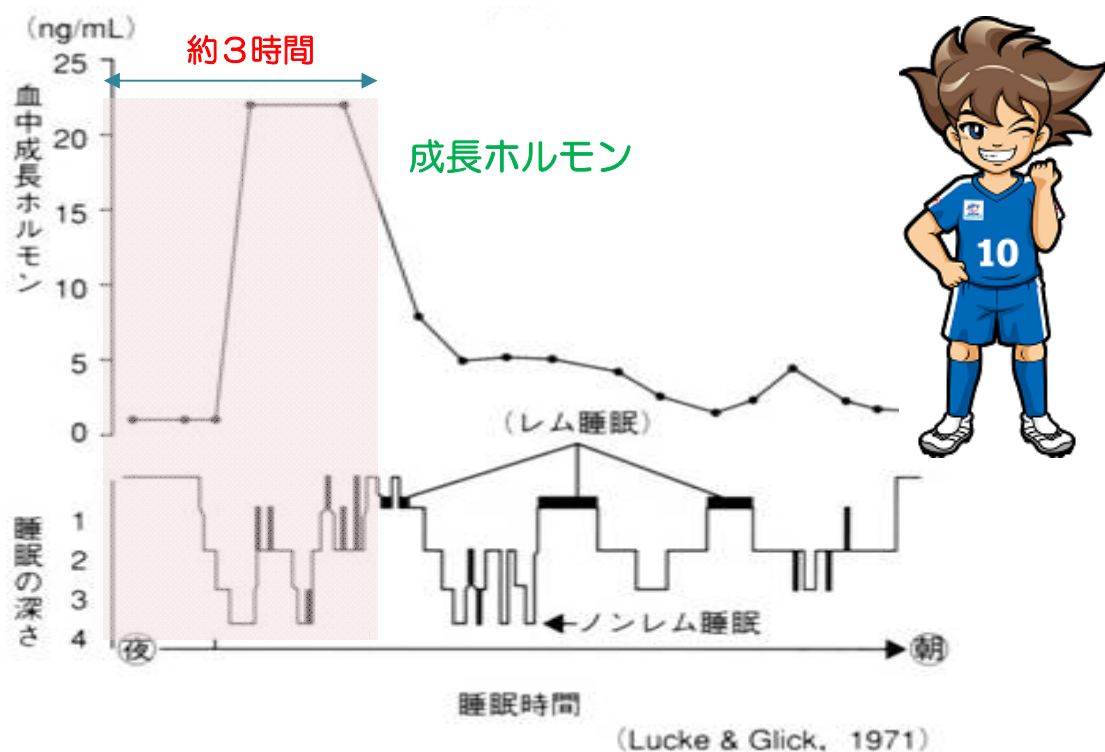
『寝る子は育つ』とは？

深い眠り（ノンレム睡眠中、一般的には就寝直後から3時間位）に、成長ホルモンは分泌されると言われています。

就寝時間が遅かったり、睡眠時間が短かったり、睡眠中が途中で妨げられたりすると、成長ホルモンの分泌が悪くなると言われています。

当然、成長ホルモンの分泌が少なければ、成長に影響がでます。

以上のことから、『寝る子は育つ』は科学的にも正しいと言えます。



② しっかり『食べること』は 大事なことです

*サッカーをすることで、エネルギーはたくさん使われます。使われたエネルギーを補っておかなければ、運動⇒健やかな成長にはつながりません。

【参考】サッカーではこんなにエネルギーを使います！

サッカーで使うエネルギー量(kcal)

= 基礎代謝基準値 × 体重 × サッカーの活動強度 × (24 時間のうちの) 練習時間 × 実働率

例：サッカーの練習を 1 日 3 時間した場合

$$10 \text{ 歳男子 (35.5kg) の場合} = 37.4(\text{※1}) \times 35.5(\text{※2}) \times 8.0(\text{※3}) \times 3/24(\text{※4}) \times 0.50(\text{※5}) = \text{約 } 660\text{kcal}$$

※1：基礎代謝基準値、※2：体重、※3：サッカーの活動強度、※4：24時間のうちの3時間練習、※5：3時間練習のなかでの実働率

※1 基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)

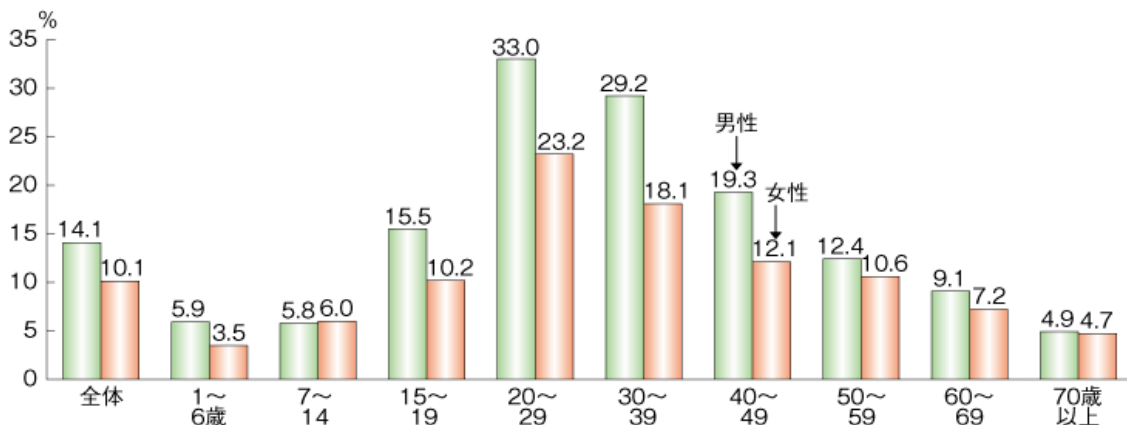
年齢	6～7	8～9	10～11	12～14	15～17	18～29	30～49	50～69
男子	44.3	40.8	37.4	31.0	27.0	24.0	22.3	21.5
女子	41.9	38.3	34.8	29.6	25.3	23.6	21.7	20.7

☆計算してみましょう！

2. 良い食習慣は『一生の宝物』

① 『朝食を食べなければ、一日は始まらない！』を身に付けよう！

年齢別朝食欠食率



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成 21 (2009) 年)

朝食の大事さ

解答例は P18 をご覧ください

② 食事バランスガイドがイメージできる！

『食事バランスガイド』は 万能です！

サッカー選手としての食事だけでなく、一生使える“健康のための食事”にも通じます。

しっかり身につけていけば、合宿中のバイキングにも対応できますし、自炊・外食・中食(既製品を買ってきて食べる)など様々なシーンで活用できます！

3. 試合当日のお弁当

① エネルギーの素の《主食》をしっかり食べる！

筋グリコーゲンと持久力



	筋グリコーゲン量(g/100g)		持久力(分)
	持久力テスト前	持久力テスト後	※自転車エルゴメーターを75% VO2MAXでこげる時間
低糖質食	0.63	0.13	57
混合食	1.75	0.17	114
高糖質食	3.31	0.43	167

出典;スポーツと健康の栄養学(下村吉治著)

引用文献; Bergstrom J. et al.:Diet, muscle glycogen and physical performance. Acta Physiol Scand,71:140-150.1967

補足:混合食(1日のみ)⇒低糖質食(高脂肪・高たんぱく質食:3日間)⇒高糖質食(3日間)の順に、同一被験者で実験

※ グリコーゲン: 動物の肝臓や筋肉に蓄えられたエネルギーの素。
主食をしっかり食べることで蓄えられる量が増える。

上の表からわかること

解答例は P18 をご覧ください

② 消化時間のかかる“脂質”の摂り過ぎには要注意！

原則『胃の中に食べたものがあるときに運動を始めると、消化器官に行くはずの血液が筋肉の方に行ってしまうため、気分が悪くなったり、おなかが痛くなったりということが起こりやすくなります』

胃内滞留時間；脂質＞たんぱく質＞炭水化物

③ お弁当のポイント

- i. エネルギーの素（炭水化物）を 多めにする ≡ 《主食》多め
- ii. おかず（特に脂質が多いもの）は控え目
- iii. 主食は、小ぶりのおにぎりなど、少しずつ何度にも分けて食べやすいようにする
⇒試合の合間などに、こまめな“エネルギー補給”をすることが出来る
- iv. 果物は、エネルギー源＋ミネラル補給＋水分補給が出来る優れたものです。
食べやすいカットフルーツも お弁当におススメです。
- v. 夏場は傷まない工夫も必要です。
手をよく洗う・保冷材を利用する・当日の朝、調理したものを、しっかり冷ましてから詰める・おにぎりは直接手で握らず、ラップなどを利用するなど

4. よくある質問 (Q&A)



Q1 試合前日は『敵に勝つ！』縁起もあるので、ステーキや豚カツはおすすめですか？

A1 残念ながら、**答えは×です。**

試合で大切なのは、“最後まで、ばてずに頑張れるスタミナ”です。つまり、からだ
と頭のエネルギーをしっかり蓄えておくことです。そのためには、エネルギーの素に
なる主食をしっかり食べておきましょう。おかずは、ステーキや豚カツのように脂質
が多いものではなく、脂質を抑えたものが良いです。おススメは“ビタミンB1”が
豊富な豚肉のあっさりメニュー(ゆで豚、豚ヒレ肉料理など)です。



Q2 練習がある日の夕食は どうしたらいい？

A2 練習時間にもよりますが、基本的には**練習前と練習後の2回に夕食を分けて食べる**
ように考えます。(この考え方を『分食』といいます)

何も食べないで練習に参加するとした場合、12時半位に給食(昼食)を食べたきりです
ので、練習中に“エネルギー切れ”になる可能性があります。“エネルギー切れ”で
練習をしていると注意力や集中力が不足しているので効果的な練習が出来ないばかり
か思わぬケガにもつながりかねません。

そのために、練習前に《夕食1》として、消化に時間がかからないようなエネルギー
の素(おにぎり、めん類、パンなど)を食べておきましょう。そして、練習後にいつ
もの夕食から《夕食1》で食べた分を差し引いた《夕食2》を食べるようにしましょ
う。ただ、就寝までの時間があまりない時には、おかずにも注意が必要です。脂質が
多いと消化に時間がかかるからです。消化しきれないうちに就寝ということになると
“熟睡”しにくくなります。(成長に欠かせない“成長ホルモン”は熟睡中でないと分
泌しにくいのです)



Q3 小学生でもサプリメントは必要ですか？

A3 サプリメントは『栄養補助食品』ですから、サプリメントを摂ったら強くなるとか、
上手になるということはありません。『必要な栄養素は食事から!』という考え方が、
小中学生の間は大事だと思って下さい。ただし、食事からだけでは栄養が摂りにくい
状況(海外遠征)や食事のタイミングがとりにくい(練習場所から自宅までが遠く食事
が遅くなる)などの時には、改めて考えてみると良いでしょう。

当財団主催のジュニアサッカー選手の保護者向け食育講座では、毎回多くの質
問をいただき久保田先生にこたえて頂いております。その内容は、食育情報サ
イト「ごはんだもん!げんきだもん!」で掲載していますので、ぜひご覧ください。

<http://www.genki-danone.jp/nutrition/index.html>

監修： 管理栄養士 久保田尚子先生 プロフィール

順天堂大学等の非常勤講師などを歴任しつつ、スポーツ栄養
を中心とした栄養関連業務に従事。

<主な栄養サポート歴>

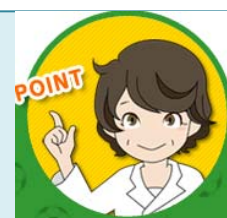
女子ソフトボール日本代表

(2004年アテネオリンピック支援帯同)
JリーグFC東京(トップから育成年代)

<主な雑誌連載>

月刊誌『サッカークリニック』

《勝つための栄養セミナー》等多数



かいとうれい 解答例

本文中の質問や問題の解答例をのせています。

ただ、『これ以外は不正解！』というものではないので、解答を参考にして“自分流”“わが家流”の正解を考えてみて下さい。

【ジュニア選手用】

☆《食事バランスガイド》を理解していれば・・・☆ (6P)

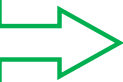
“きれいな食べもの” 克服術？！

まずは、目標！！

⇒ きれいなものは少しずつ食べられるようにしよう！

でも、それまでは、嫌いなものの仲間をさがして、仲間を食べよう！

問題1: これは 何ですか？



ピーマン

問題2: この野菜の仲間を教えてください。

ほうれん草、小松菜・ブロッコリー・にんじん・かぼちゃなど

問題3: あなたの嫌いな食べ物は 何ですか？ その仲間を見つけましょう！

例1) 嫌いなもの；牛乳 ⇒ その仲間；ヨーグルト、チーズ

例2) 嫌いなもの；納豆 ⇒ その仲間；豆ふ、がんもどき、生あげ、
こうや豆ふなど

《サッカー選手のおやつ選び》 (6P)

サッカー選手には“おやつのえらびかた”もじゅうような作戦です！！

下のおやつのなかであなたが選びたいものに(O)、選ばないものには(X)をつけましょう！



(△)



(X)



(O)



コーラ

(X)



(O)



(O)

解説 (6P)



ハンバーガー：絵のようなハンバーガーではなく、一番単純なハンバーガーがおススメです。ただ、食事までの時間があまりなく、これを食べたらおなかがいっぱいになりそうというときには、おススメではありません。また、ポテトやコーラなどのついたセットメニューもさげたいですね！



ポテトチップ：ポテトチップスの原材料はじゃがいもですが、油であげているため量の1/3以上が脂質です。ということは、エネルギーのとりすぎにもつながりますし、成長期に必要なほかの栄養素はあまり含まれていないので、おやつとしてあまりおススメ出来ません。（ただし、じゃがいもそのものは炭水化物だけでなく、ビタミンやミネラルが豊富なおススメ食品です）



おにぎり：サッカーの練習の前後としては、おススメの“おやつ”です。サッカーをするためのエネルギーの準備、サッカーで使ったエネルギーの補充に欠かせない《主食》がしっかりとれるおにぎりは、ジュニアサッカー選手におススメです。

おにぎりの具まで意識するようになれば“上級”ですが、揚げたものやマヨネーズで和えたものなどではなく、梅干・焼いた鮭・あさりの佃煮などがおススメです。



コーラ：コーラには思っている以上の“糖分”が入っています。500mlのペットボトルだとすると約50gの“砂糖”が含まれています。その他の栄養素は、ほとんど含まれていないので、成長期の子どもたちの“おやつ”や“水分補給”としてはあまりおススメではありません。



ヨーグルト：ヨーグルトは、牛乳とほぼ同じ栄養素が含まれているうえ、乳酸菌も豊富な食品です。また、ヨーグルトには、良質のたんぱく質だけでなく、糖質も含まれているので、練習後のおやつとしてもとてもおススメです。牛乳がにが手な場合でも、ヨーグルトなら大丈夫ということもあるので、しょうずに利用するとべんりです。



100%ジュース：100%ジュースは、“果物”が食べられないときに代用するのにべんりなものです。果物と同じエネルギーの素になる“果糖”も含まれているので、運動前後にはおススメです。

また、オレンジジュースの場合は、疲労回復につながるクエン酸やビタミンCも豊富なので、水分補給も兼ねて練習後にとるおやつとしてもべんりです。ただ、ジュースを“水代わり”するのは、エネルギーのとり過ぎになるので、さげましょう。

解答例 (P9)

練習前の補食を選びにコンビニに！

※練習前なので、選ぶポイントは

- ①練習時のエネルギー補給になる
- ②練習までの時間を考えると、消化に時間のかかるものは無理

これらを踏まえて選ぶとなると、具体的には・・・

おにぎり、あんぱん、サンドイッチ（出来ればバターやマヨネーズ少な目）、肉まん、バナナ、オレンジジュース、トマトジュースなど

練習後にファストフード店へ！

※（ファストフード店によるのが良いかどうかは別問題ですが）もし、寄ったとしたら、練習後なので、選ぶポイントは

- ①使ったエネルギーを補給する（疲労回復、成長促進）
- ②からだづくりに役立つもの

これらを踏まえて選ぶとなると、具体的には・・・

ハンバーガー（単純なもの）、牛乳、ヨーグルト、オレンジジュースなど

今、自分で作れる料理は？

ここは『特になし』も含めて、自由記入です。

『特になし』の場合は、次の設問につなげ、ある場合はバランスなどを考えた組み合わせが出来るようになるなどのレベルアップへつなげていくようにしましょう。

今後作れるようになりたい料理は？

コンビニやファストフード店に行かなくても、自分で作ればそれに越したことがない訳です。

《食事バランスガイド》をイメージして、選べると良いのですが、まずは《主食》にあたる部分のものが出来ると良いですね。

例えば、おにぎりが握れるとか、ロールパンサンドを作れるとか・・・

出来ることを少しずつ増やしていけることを目標に頑張りましょう！

練習に行く前の限られた時間に自分で準備するのは、たいへんな部分もありますが、必要なものを用意しておいていただくなど家族の協力もお願いしながら、少しずつ出来るようになりましょう！

【保護者用】

朝食の大事さ (P12)

生活習慣の大きな一つが“食習慣”です。

そして、食習慣の中でも『朝食喫食』は、私たちの健康に関わる大事なことです。朝食を食べることによって、脳のエネルギーが準備されますから、集中力や注意力をもって、午前中から有意義に動くことができます。また、朝食を食べることによって、体温も維持されます。朝食欠食が習慣化されている群では、免疫力との関連が言われている“低体温”が多いことも分かっています。

その『朝食欠食』は15歳を過ぎるころから急激に増えますが、15歳というと高校生年代で、親離れが本格化する頃です。それまでに、『朝食を食べなければ、一日が始まらない!』と思える食習慣を育てましょう。その食習慣は、一生の財産になるはずですよ。

「筋グリコーゲンと持久力」の表からわかること (P12)

これは『食べるもので“持久力”に大きな差が出る!』ことが分かる実験結果の表です。

翌日の試合で『最後まで ばてずに戦う』ためのスタミナを意識して、“主食多め（脂質控えめ）”の『高糖質食』を心掛けた時と、少し前まで言われていた掛け言葉のようですが『“敵（ステーキ）”に“勝つ（カツ）”』になぞらえて“おかず中心”の『高脂肪・高たんぱく質食』を食べた時との“持久力の違い”がお分かりいただけるのではないのでしょうか？

ジュニアサッカー選手の場合に極端なことは必要ないかもしれませんが、おかずに比べ存在感が薄くなりがちの『主食』について、重要性を知って頂くきっかけになればと思います。



「時短朝食レシピ」、「食育クイズ」、「スポーツ栄養学」など豊富な食と健康情報が満載の食育情報サイト

「ごはんだもん! げんきだもん!」

「ごはんだもん」で検索! ぜひご覧ください!!

<http://www.genki-danone.jp/index.html>



DANONE INSTITUTE

公益財団法人ダノン健康栄養財団

ダノン・グループは、ジュニアサッカーを通じて
子供たちに健康と夢をあたえるサポートを行っています



制作・編集：
協力：
発行日：

公益財団法人ダノン健康栄養財団
ダノンジャパン株式会社
2012年11月