



ジュニアサッカー選手のための
栄養ガイドブック



ダノンネーションズカップ 2011 in JAPAN
2011年9月



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

- なぜ、ジュニアサッカー選手にとって、食事は大事なの？.....2
- 試合のときのお弁当は、どうすればいいの？.....3
- 「早寝、早起き、しっかり朝ごはん」で、毎日元気！.....4



保護者のためのジュニアスポーツ学

- 小中学生は、まさに成長期です.....6
- よくある質問（Q&A）.....7
- 正しい水分補給のために.....8

なぜ、ジュニアサッカー選手にとって、食事は大事なの？

サッカーをするときの“エネルギーの素”は、食事です！

サッカーでは、ばてずに走ることが大事！ 南アフリカワールドカップでも、日本人の選手が外国の選手に比べて走り負けていないことが伝えられていたよね。サッカー選手がばてずに走る力の源は、主食(ごはん、パン、めん類など)をしっかり食べることから得られるんだ！お弁当はおかずばかりでなく、ごはんをしっかり食べよう！そのためには、おにぎりなどもおススメだよ！

小学5、6年生は“成長期”。食事は、“成長するための材料”

小学校5、6年生と言えば、成長期のまっさい中。みんなのなかにも4月の健康診断から身長が伸びた人もいるのでは？体が成長する(≡背が伸びる、あたり負けしない強い体になる)材料は、食事なんだよ。肉や魚だけでなく、牛乳や小魚、そしてご飯などの主食や野菜も成長に大きく関係するんだ。日本人は一般的に17歳までが“成長期”と言われているから、大好きな肉だけでなく魚も野菜も好き嫌いなくしっかり食べよう！

“鶏のから揚げ”などの揚げ物だけでなく、いろいろな材料で、いろいろなおかずを食べることも大事だよ。(野菜、骨ごと食べられる小魚なども食べよう！)



バランスよく
きちんと食べようね

試合のときのお弁当はどうすればいいの？

1. 主食をしっかり食べる！



おにぎりにしたり、お弁当の場合はご飯の上に梅干や塩昆布をのせたり、小袋のふりかけをそえてみよう。

2. 野菜には、“水分補給”の役割もあるんだ！



野菜からは、水分とミネラルも摂れるんだよ。しっかり食べよう！

3. 主菜（肉や魚のおかず）ばかりにならないようにしよう！

揚げ物のようなおかずばかりに偏ると、午後の練習までに消化できないんだ。おかずの量にも気をつけよう！

4. フルーツやヨーグルトもおすすめ！



フルーツからは、「水分＋エネルギー源＋ビタミン＋クエン酸」が摂れるんだ。できれば、冷たい状態で持っていく工夫もしよう。ヨーグルトは、牛乳から作られているから、成長期のみんなに欠かせないたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれているだけで

はなく、からだの調子を整えてくれる“乳酸菌”も含まれているから、試合や練習の間の「おやつ」としておすすめだよ！

運動時の水分補給ポイント

★こまめに！

ちょこちょこ、少しずつ飲もう！

★のどが渇く前に！

飲んだ水は、「胃」ではなく、「小腸」で吸収されるんだよ。胃を通過するのにも時間がかかるため、早めに補給しよう！

★冷たいものを！

水の温度は、低いほうが胃の通過速度が早いんだ。15℃前後の温度がおすすめだよ。

★スポーツドリンクだけではなく、水も飲もう！

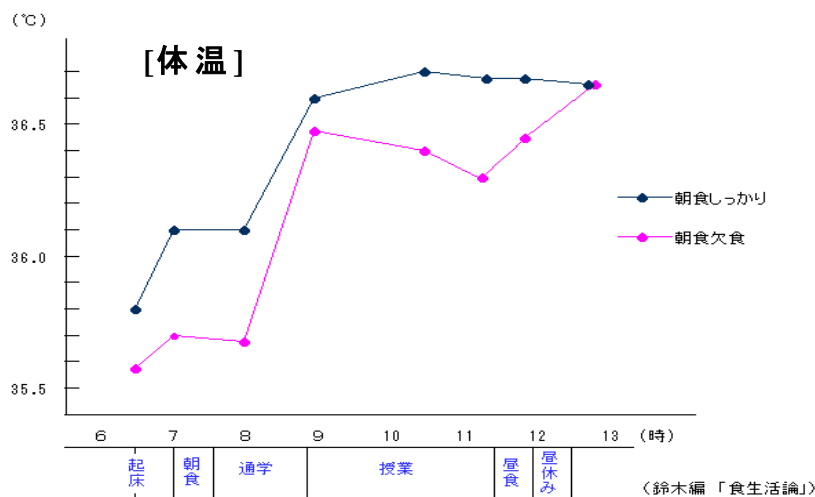
スポーツドリンクだけではなく、水も用意しよう。スポーツドリンクを飲みすぎると糖分の摂りすぎで、運動後の食事がすすまないこともあるんだ。スポーツドリンクだけではなく、水も飲もう！



「早寝、早起き、しっかり朝ごはん」で、毎日元気！

夜寝ている間には、筋肉や骨を成長させるホルモンがたくさん作られるから、早寝して、しっかり睡眠をとることが、まず大切なんだ。ぐっすり寝たら、朝日をあびて早起きして、学校に行く前にしっかり朝ごはんを食べよう！

朝ごはん抜きだと、エネルギー不足で体温が上がらないから、午前中は元気が出なくなるんだ。朝ごはんを食べれば、朝ごはんを抜いた場合に比べて、上がった体温を高いまま保てるから、1日中元気に活動できるんだよ！【図1】1日の元気のスタートは、しっかりした朝ごはんを始めよう！



【図1】朝ごはんをしっかり食べた場合と食べない場合（欠食）の体温上昇の違い

元気になる生活リズム



早寝



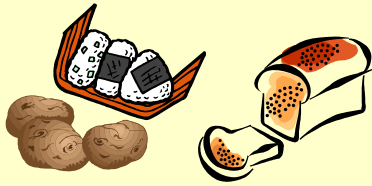
早起き



朝ごはん！

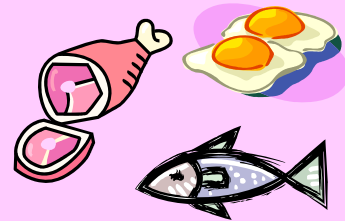
頭すっきり！

脳のエネルギー
ブドウ糖になる炭水化物
(ごはんやパンなどの穀類、いもなど)



体がめざめる！

体温を上げるタンパク質
(魚、肉、たまご、大豆など)



朝ごはん
で
体も頭も
スッキリめざめるよ！

体調万全！

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル
(野菜・果物など)



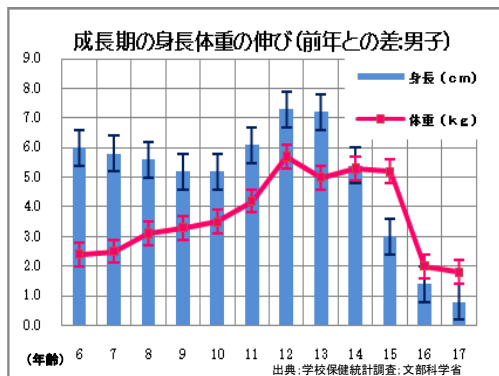
よいお通じに！

腸の環境を整える食物せんいと発酵食品
(ヨーグルトなどの発酵食品、きのこ、
海藻など)



小中学生は、成長期です

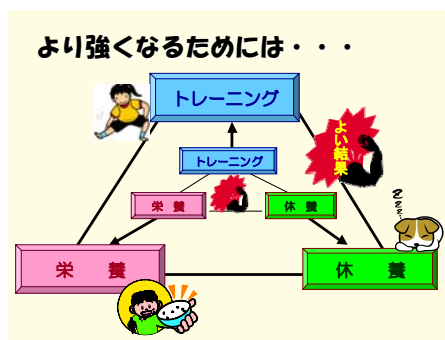
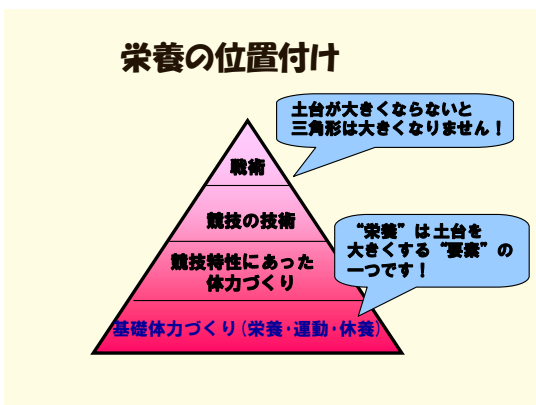
1. 小中学生は、まさに成長期です



左のグラフは、前年に比べて身長や体重がどのくらい成長したかを表しているグラフです。

まさに“成長期”である12~13歳前後に、“成長の材料=（食事）”をしっかり摂れていなければ、健やかな成長は難しいでしょう。

2. 健やかな成長のためには、運動と同様に食事も大事です



左の図は、食事(栄養)が“基礎体力作り”にいかに大切かを表しています。体力をつけるためのトレーニングも食事からのエネルギーが無ければ出来ません。サッカーの練習や試合をするときのエネルギーも、強い体づくりも、「食べること」が土台になるということを表しています。

右の図は、トレーニング(サッカーの練習)と栄養(日々の食事)と休養(睡眠)が一緒になって初めて結果につながることを表しています。3つの要素のどれかだけを引っ張ってもいびつな形になってしまうように、サッカーだけを一生懸命やっても結果は出にくいかもしれませんね。

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

正しい水分補給のために

子供は大人よりも早く脱水症状をおこしやすい？

子供は大人よりも脱水症状を起こしやすいと言われてしています。

のどが渴いたときには、すでに脱水症状？

身体は口をきけないので、脱水症状になっているかそうでないかを知るのは、簡単なことではありません。ただし気をつけたいのは、のどが渴いたと感じてからの水分補給では、遅い可能性もあります。

運動をしていない10歳の子供が、1日に必要とする水分量はコップ約4杯分

運動をしていない時に、10歳前後の子供が1日に必要とする水分量は約1ℓ(250mlのカップ4杯分)です。運動をして汗をかいたときなどは、その分を補って水を飲む必要があります。

運動時は、特に水分補給に注意！

外で遊んだり、スポーツをしたりしているとき、体内の水分は汗になり急速に失われていきます。そのため、普段よりもまめに水分を補給する必要があります。そうしないと、身体の中の水分が足りなくなり、脱水症状になってしまうのです。どのくらい汗をかくかは、スポーツの激しさにもよりますが、成人の男性テニスプレイヤーが1時間でかく汗の量は、なんと2.5ℓにもなるそうです！^{*1}

体重の1%の水分を失っただけで、運動時のパフォーマンスは低下する？

スポーツのパフォーマンスと水分補給は、密接に結びついており、体重の1%の水分を失っただけで、パフォーマンスは低下します。反対に、スポーツをしているときに水分を補給した場合、パフォーマンスが向上することも確認されています。

水分補給の大切さを自覚し、こまめに水分補給した子供たちのほうが、そうでない子供たちよりも中距離走(600m)のタイムが早かったということもあるようです。

できるだけ、こまめに水分をとることを心がけましょう！

*1 Sawka MN, et al. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc 2007; 39(2):377-90.

監修： 管理栄養士 久保田 尚子
監修： 管理栄養士 伊藤 真理子 (4,5 ページのみ)

制作・編集： ダノンジャパン株式会社
ダノンウォーターズオブジャパン株式会社
一般財団法人 ダノン健康・栄養普及協会

発行日： 2011 年 3 月

ジュニアサ
ッカー選手
のみなさん
へ

