

2. 栄養

・ どんなものを食べれば良いか？

バランスの良い食事-食事 (栄養) とトレーニングと疲労回復 (休息) が基礎体力を向上させる！

6 つのお皿と食事ピラミッドを考えながら

補食 (食事以外) は運動後速やかに 【運動時に失ったエネルギーを補給しよう!】

一日 3500kcal ~ 4000kcal をバランス良く

・ バランスの悪い食事を摂っていたら？

体作りができない (運動に耐えられない)

オスグット、成長痛、肉離れ、骨の障害などが発生する危険がある

慢性疲労する (疲労感、パフォーマンス低下、障害発生)

・ 6 つのお皿とは？

1. 主食のお皿 穀類、主にエネルギー源となる!
2. 汁物のお皿 野菜、きのこ、海藻 (用意できなければ 4. のお皿を 2 品そろえる)
3. 主菜 (おかず) のお皿 肉・魚・卵・豆
4. 副菜 (野菜中心のおかず) のお皿 野菜、きのこ、海藻、いも
5. フルーツのお皿 2. 4. のお皿とともにビタミン・ミネラル・食物繊維で体の調子を整える!
6. 乳製品のお皿 3. のお皿とともにたんぱく質、カルシウムで体を作る!

・ 食事ピラミッドとは? -コラム vol.1 参照

・ 外食の注意点は？

弁当の場合は弁当箱の半分にご飯、残りのスペースに主菜 1、副菜 2 の割合で詰める

足りない栄養素 (お皿) は補食で補う (おにぎり、パン、牛乳、ヨーグルト、ゼリー、バナナなど)

定食ものを注文する、バイキング形式では色々なものを食べる (好きなものばかりとらない!)

コンビニでは幕の内弁当などを選ぶ。牛乳やヨーグルト、サラダなども買い足す

・ バテないための食事は？

水分補給に尽きる! 【乳製品やフルーツなども効果あり BCAA 飲料 (アミノ酸)】

バテない強い体を作るためにはたんぱく質やカルシウム、糖質が必要。(牛乳とご飯)

トップ選手になるには自己管理、体調管理が重要!

強くなる、速くなる、運動を続けていくためには大切なことです。

人に言われる前に実践すべし!