



## あなただけの資料作成、アドバイスいたします

### 男性 A さんの場合

目指している試合までに減量したい。  
でも、今まで自己流でいろいろ  
やっても減量できなかった。



トレーニング+身体計測と栄養アドバイス

1年で-6kg  
体脂肪率-5%  
おなかまわり-7cm

**プラス**

**1. 食べ方**  
食べられる時間が少ないのであれば、その期間内でゆっくり食べられる量だけ食べる。スープ類や野菜から食べる。

**2. 食事で大切なポイント**  
多めの野菜、海藻類(わかめ、もずく、めかぶなど)やきのこ類、こんにゃく  
外食するときは卵料理をつける(例: 親子丼、鶏に卵)

**3. 主食はごはん、そば**

**4. 朝食はヨーグルト+おかん**

**マイナス**

**1. 主食 パスタ・パンは控える**  
バターやオイルが入ると注意

**2. 食後に甘い飲み物・ジュースも食べない!**  
食べるなら朝食または食事のはじめに食べる。食後に食べる  
→血糖値が上がりすぎる  
→体脂肪増加  
特に果物に含まれる“果糖”は体脂肪になりやすい。

**3. メイン料理は1種類にする**  
肉・魚料理のどちらか1種類にする。

健康への道

2012.10.11 Miki Kawamura

### お母さん B さんの場合

息子が陸上競技をしている。  
試合の時にどのタイミングで何を  
食べさせたらいいのかわからない。



次の試合のタイムスケジュールに  
合わせて何を食べたらいいか  
資料作成、アドバイス

#### バイキングではどう摂る?



**1、主食 (ごはん、パン、麺類)** 主に**エネルギー源**になる  
試合前は焼きそばやピザ、パスタより白飯やうどん、そばがおすすめ

**2、主菜 (肉、魚、卵、大豆、大豆製品)**  
メインのおかず 主に**からだをつくる素**  
生姜焼き、すき焼き、焼き魚、卵焼き、納豆など  
油っこくないものがおすすめです

- 3、副菜 (野菜中心のサブおかず)** 主に**からだの調子をととのえるもの**  
例: サラダ、きんぴらごぼう、ほうれん草の胡麻和えなど
- 4、汁物** **水分や塩分を同時に摂取**できます。汗をかきやすい夏にはぜひ! 汁物がおすすです。
- 5、果物** からだの調子をととのえる+**エネルギー源**にもなる  
食べた時には**オレンジ・グレープフルーツ**などの柑橘類、キウイ、いちごなど  
少し酸っぱいものがおすすめです。
- 6、乳製品** **“骨や歯を強くする”+ 筋肉を動かす神経伝達の働き**があります。  
小魚や小松菜などの食材にもカルシウムは含まれていますが、牛乳のカルシウムは他のものより吸収しやすいのが特徴です。乳製品にはカルシウムだけではなく、様々なミネラル(リン・マグネシウムなど)ビタミン(B<sub>2</sub>など)が含まれています。  
それらも運動をするときに大事な働きをしていて、脚をつりやすいのであれば必須です。

疲れているな、と思ったら

- ・色が濃い野菜を多く食事に入れてみる
- ・すっぱい物(柑橘系の果物、酢の物、梅干しなど)を加えてみる
- ・肉料理は豚肉料理を選ぶ(疲れに効くビタミンがとれる)

#### 試合当日の食事例

予選は 12:10 に競技開始です。決勝は 16:50 に試合開始です。(コールは 1 時間前?)

**朝食** : 7 時ごろ 卵料理をきむ、バランスが良い食事。主食はごはん+パンやシリアルでも可。

おなかが弱い体質なら牛乳は×。ヨーグルトなら OK。  
**昼食 (軽食)** : **ウォーミングアップの開始時間にもよるが、10 時ごろ**

おにぎり 1~2 個、エネルギーゼリーのどちらかまたは両方  
(体調により摂る量を決める。ゼリー半分でもよい)

**待ち時間** : 口に合うスポーツドリンクを飲んでおく。「カロリーオフ」「ノンカロリー」は不向き。

**補食** : 予選終了後、できるだけ早めにスポーツドリンクでエネルギー+ミネラル+水分補給。

→ 終了時間から決勝のウォーミングアップ開始まで

3 時間程度ある場合は冷やし中華やおろしそばなどは OK

1~2 時間しかない場合は試合前と同じ、おにぎりやゼリー、オレンジジュースなど

\* これはあくまで目安です。消化時間や口に合うかどうかは個人差があります。

\* 栄養アドバイスを希望される方は、予め電話でまたは直接ご予約ください。

担当 : 日本体育協会・日本栄養士会公認

スポーツ栄養士

河村 美樹