

【栄養補給】小学生サッカー

(1) 身体づくり=運動(負荷)+食事(栄養)+睡眠(休養)

○五大栄養素

- ①炭水化物 ……エネルギー源。腸の調子を整える
- ②脂質 ……力や体温のもとになるエネルギーを作り出す
- ③たんぱく質 ……筋肉や皮膚、爪、髪の毛など、体を作る
- ④ミネラル ……炭水化物やたんぱく質をサポートする
- ⑤ビタミン ……体の調子を整え、骨や歯の材料になる

バランスの良い食事が身体をつくる

食事はエネルギー必要量を満たすだけでなく、栄養素が不足しないように食べることも大切です。

身体に必要な五大栄養素



(2) 練習について

平日練習の場合)

- ①練習後、すぐに帰宅して夕飯を食べる。
- ②塾で帰れない場合は、軽食(おにぎり、ウイダー、オレンジジュース)で栄養補給。

週末練習の場合)

- ①練習前、軽食(おにぎり、バナナ、オレンジジュース)をとる。
- ②練習後、30分以内(栄養補給のゴールデンタイム)に補食を食べる。

補食によるエネルギー補給のすすめ

必要な栄養素は、毎日の食事で食品から摂取することが基本です。ただし、トレーニングのある日は、3食の食事でするエネルギー以上に多くのエネルギーを消費します。運動量が多いときは、食事に加え「補食」をとることでエネルギー補給をすとよいでしょう。

補食の食品例

トレーニング前1~2時間



トレーニング後~30分以内



トレーニング前は炭水化物を中心に、トレーニング後は炭水化物にたんぱく質をプラスすると疲労回復にも効果があります。

(3) 試合について

試合開始までの時間と食べ物の関係



試合前)

- ①3時間前▷うどん、おにぎり1個、ヨーグルト、オレンジジュース
- ②1時間前▷バナナ、ウイダー、スポーツドリンク

試合中)

- ①スポーツドリンク

試合後)

- ①30分以内▷おにぎり、ウイダー

