三条市

令和７年５月19日号 No.228

食育メール

毎月19日は食育の日

スポーツ選手のパフォーマンスにつながる食事の重要性

部活動や趣味活動で競技スポーツに励む方にとって、「より良い成績を残したい！」という願いは共通していることと思います。良い成績を残すためには、日々のトレーニングも大切ですが、ベストな体調でいるために食事も重要な要素の一つです。

スポーツ選手に大切な3つの要素

トレーニング

トレーニングのエネルギー源になる

トレーニング後の身体を回復させる

栄養 ↔ 休養・睡眠

摂取した栄養素で身体をつくる

参考：ジュニアアスリートのためのスポーツと栄養（新潟県栄養士会）

ジュニア期の選手に必要なエネルギーは？

小中学生は身長が大幅に伸びて成長する時期で、成長のための食事が第一。高校生も成長期ですが、運動量に見合った食事が大切です。

身体を維持するエネルギー
（基礎代謝＋日常生活）

＋

成長に必要なエネルギー

＋

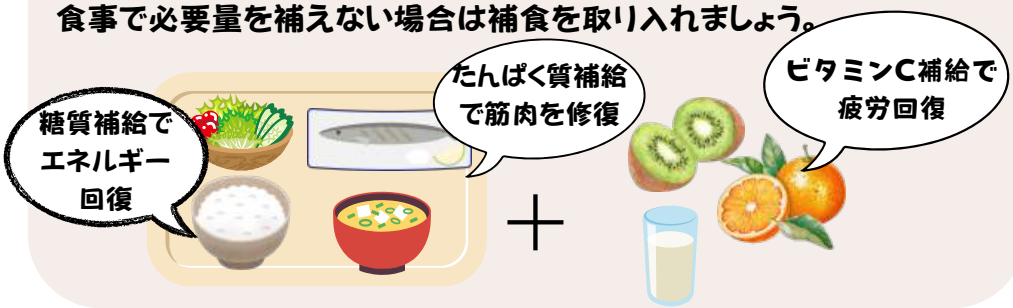
トレーニングに必要なエネルギー

足りているかどうかは体重でチェック！

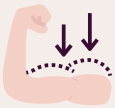
スポーツ選手の食事ポイント

栄養バランスの良い食事を基本に

主食・主菜・副菜に加えて、果物や乳製品を食事に取り入れます。
食事で必要量を補えない場合は補食を取り入れましょう。



欠食をしない



トレーニングにより、多くのエネルギーが必要になります。
欠食すると体内のエネルギー源が不足するため、筋肉を分解して足りないエネルギーを補う可能性があります。

お勧めの補食と摂取タイミング

コンビニでも簡単に手に入る

疲労回復のためには、栄養バランスの良い食事を運動後2時間以内に食べることが望ましいです。

それが厳しい場合は、補食を30分以内にとりましょう。

お勧めの補食

糖質やたんぱく質を補えるものがお勧めです。
※おにぎりの具材は油っぽいものより鮭などを選びましょう。

水分補給は欠かさずに

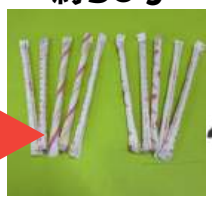
スポーツをする際に水分補給は欠かせません。
運動前（30分前）に水かお茶をコップ1杯（200ml）程度、運動中は15分～30分ごとにスポーツドリンクなどをコップ1杯程度飲めるようにしましょう。
炭酸飲料などは砂糖が多く使用されているため、水分補給で水代わりに飲むことは避けましょう。

炭酸飲料

スティックシュガー
約20本
約60g

スポーツドリンク

スティックシュガー
約10本
約30ｇ



スポーツドリンクの砂糖に注意！

激しいスポーツや汗をかいた後には効率的に水分補給ができますが、飲み過ぎに注意しましょう。

しっかり休んで体力回復

睡眠の役割・・・健康の維持・増進、心身の疲労回復

睡眠不足 → 日中の眠気 / 日中の疲労 / 体調不良

睡眠ガイド2023（厚生労働省作成）では、1日の睡眠時間として小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、成人では6時間以上が目安とされています。
運動後の体を回復させるには、睡眠時間を十分確保し、体を休めることも大切です。

三条　旬の食材紹介

今月は、
アスパラガス
を食べよう！

三条市では、5～9月頃までアスパラガスが収穫でき、市内の学校給食にて提供されています。
調理の際は切ってゆでるとうま味が溶け出てしまうので、長いままゆでるのがおすすめです。

おすすめレシピ

三条市のクックパッドを見てね↓

アスパラガスとたけのこのパスタ

えんぶん👀を見よう！

一日の塩分の目標量は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満
（血圧の高い人や治療中の方6g未満）

UMAMI SANJO

素材やだしのうま味を生かした食事をとろう。
塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。とり過ぎに気をつけましょう。

発行元
三条市福祉保健部健康づくり課　食育推進室
電話0256-34-5448（直通）
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp