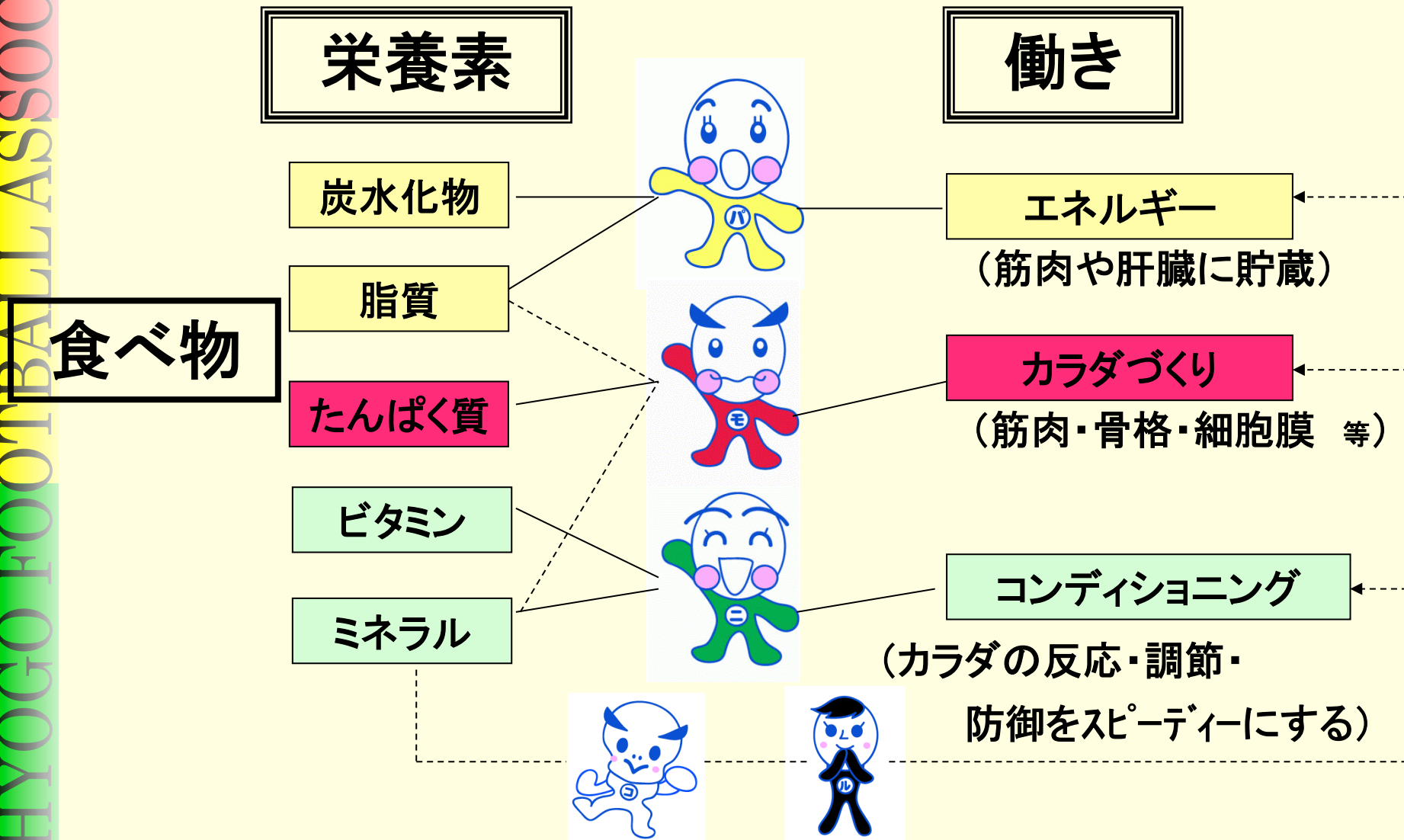


## つよいカラダを作る食べ方 ～“あと少し”のチカラを出すために～



2011. 12. 10  
神戸市サッカー協会

# 食べ物と栄養素とその働き



# 糖質(脂質)



ごはん



スパゲッティ



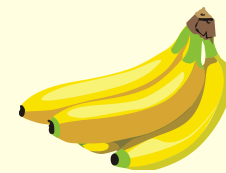
パン



じゃがいも



うどん



バナナ

体と心のエネルギー

- 瞬発力・持久力
- 判断力
- 神経系統

足りないと...

- スタミナ切れ
- 疲れやすくなる
- 集中力がなくなるミス・ケガ

**最後まで走りきるには  
エネルギー源の糖質が  
絶対必要！！**

**脂質をエネルギー利用するには  
糖質エネルギー源が必要**



# タンパク質



牛肉



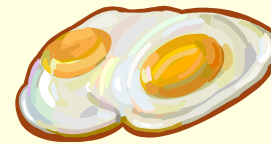
鶏肉



納豆(大豆)



豚肉



卵



魚類

## 主なはたらき

- 筋肉や皮膚の材料
- 神経を伝達する物質
- 成長ホルモン

## 足りないと・・・

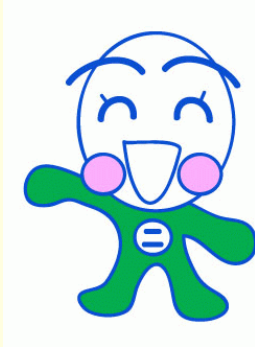
- 筋肉の再生ができなくなる
- 疲れやすくなる
- 成長が阻害される

筋肉のたんぱく質を利用しないためには、  
糖質エネルギー源を  
しっかりと貯蔵することが大切！！！！

「スポーツマンは肉を食え」は間違い！



# ビタミン



**B群** ○ エネルギー代謝の効率化

○ 疲労予防



豚肉



うなぎ



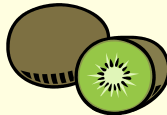
豆腐

**C** ○ 抵抗力を高める

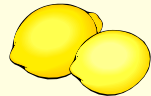
○ 病気予防



ブロッコリー



キウイ



レモン

**E** ○ 血行を良くする

○ 持久力を高める



かぼちゃ



アーモンド



小麦胚芽

足りないとき・・・

- B群・・・バテ、気力低下
- C ...かぜ、疲労
- E ...血行不良、持久力低下

**エネルギーを作り出すには  
ビタミン類が絶対必要！！**

**エネルギー源の糖質だけ摂取しても  
カラダはスムーズに動きません。**





# ミネラル



## カルシウム

- 骨や歯
- 筋肉の動き
- 精神の安定



いわし



牛乳



サクラエビ

## 鉄分

- 酸素を運ぶ
- 免疫力



鳥レバー



貝類

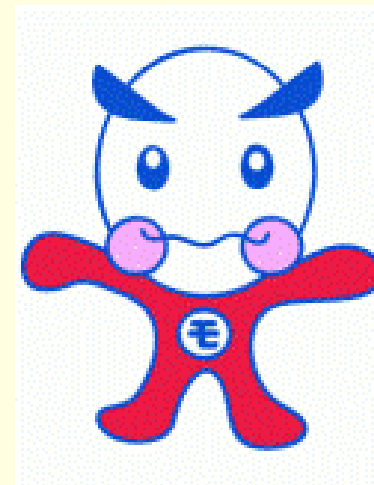
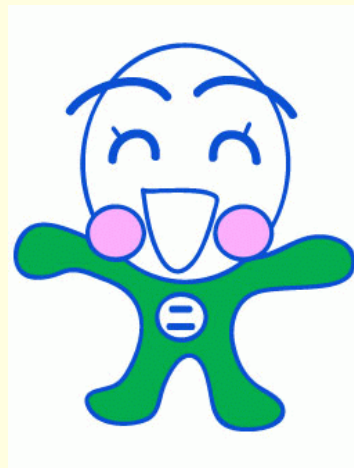


ひじき

足りないとき…

- 骨がもろくなる      集中力不足
- 筋肉のけいれん ⇒ イライラ
- 貧血/疲労感/冷え      精神不安定

# 強いカラダをつくる3つの約束



- 食事をしっかり食べる
- 夜10時には寝る
- 毎日のウチを観察する

# 練習前後の補食について

補食とは??

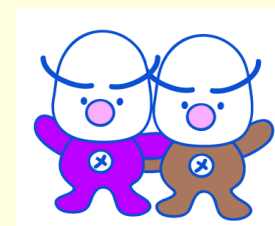
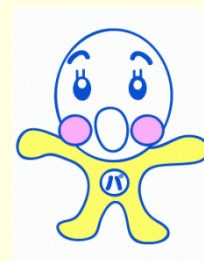
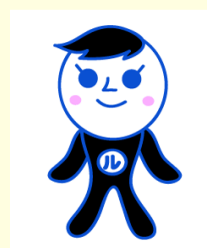
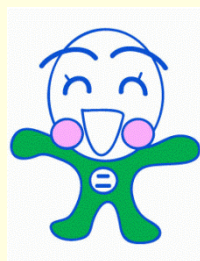
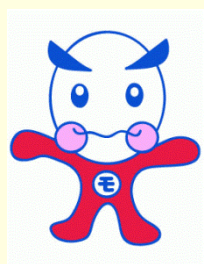
練習の前と後に摂る必要な栄養素を  
含んだ食べ物

補食 ≠ お菓子

練習前後に何を食べるかでカラダは変わります！

「カラダが強くなる食べ物」  
はないけれど、

食べ方でカラダは強くなります。



練習だけではうまくなれない事実があります。

食べることもトレーニングです！