



今まで練習してきたことを試合でちゃんと出すために必要なことは何でしょう？

→ 試合までに身体の調子を良い状態にする



(16)

をキレイにすることが大切です

Q.なぜ腸が大切なのか？

①腸は栄養の入口

腸は栄養の吸収を行っているところ

腸がキレイになると…

↓
身体づくりやエネルギーづくりに必要な栄養を吸収

↓
元気にサッカーができる身体に！！

②腸は“第二の脳”



腸と脳はつながっていて腸をキレイにすると気持ちも落ち着きます

Q.腸をキレイにするには？

野菜やきのこに豊富な

(17)

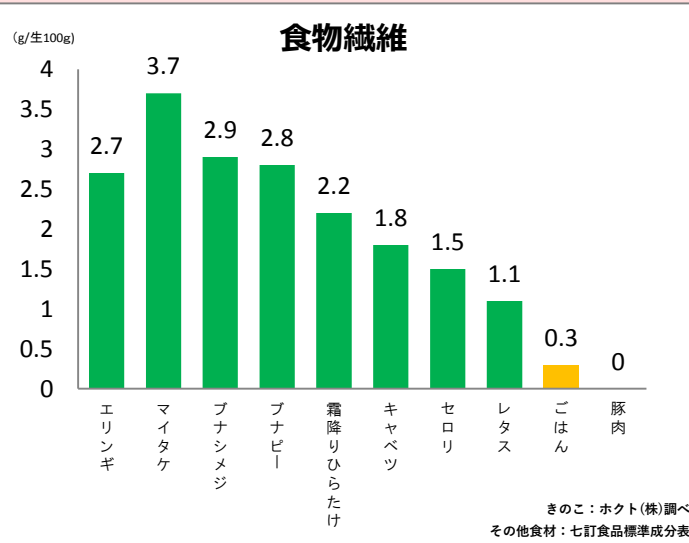
を摂ろう！



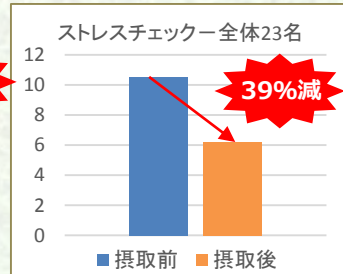
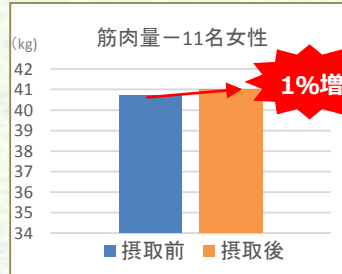
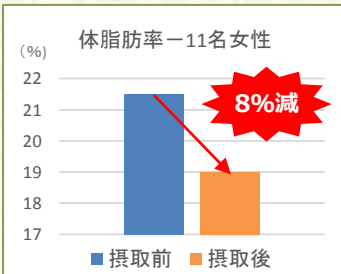
緑色のメニューは2品食べましょう！



〈鈴木啓太さんコメント〉
腸を整えて体調管理をすることが、パフォーマンスに影響することがわかった。



●食物繊維が豊富なきのこを食べると… アスリートが1か月間きのこの粉末を摂取した時の比較



テキストの答えは下のQRコードから確認ができるよ！



体脂肪率減、筋肉量増、ストレス減という結果が出ました。

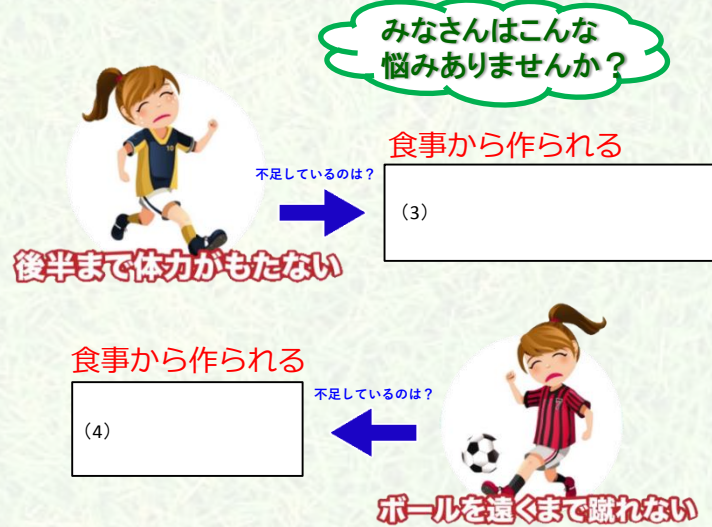


女子サッカー選手の強くなるための食事学

J F A ガールズ・エイト 食育セミナー

■食べたものに✓をつけてみよう！

- ごはん(1杯)
- パン(食パン2枚)
- めん類(うどん・そば・ラーメン・スパゲッティ)(1杯)
- 肉(ハンバーグ・しょうが焼きなど)
- 魚(焼き魚・煮魚・白身魚のフライなど)
- 卵(卵焼き・卵スープ・目玉焼き)
- 納豆・豆腐
- 具沢山みそ汁(1杯)
- 野菜の煮物(1皿)
- 野菜スープ(1杯)
- サラダ(1皿)
- きのこ炒め(1皿)
- おひたし野菜・きのこ・海藻(1皿)
- 野菜炒め(1皿)
- あえもの野菜・きのこ・海藻(1皿)
- 野菜・きのこの天ぷら(1皿)
- 煮豆(1皿)
- 果物(小1個)
- 果物(大1/2個)
- 果汁100%ジュース(1本)
- 牛乳(1杯)
- ヨーグルト(1皿)
- チーズ(1個)



ビタミンやミネラルが豊富な野菜やきのこを食べよう！

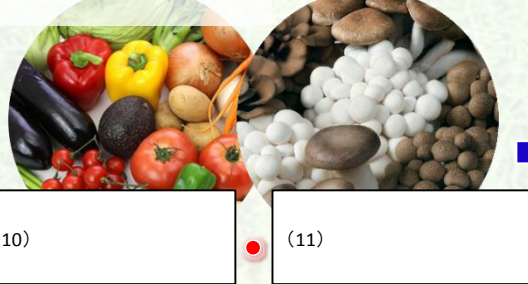


こんな悩みには…

後半まで体力がもたない…



野菜・きのこ



あふれるエネルギー

ボールを遠くまで蹴れない…



野菜・きのこ



強い筋肉

①ジュニアアスリートの理想的な食事は (12) 色 (13) 品の食事



②自分でも5色6品の栄養フルコース型の食事を意識しよう！

例1) コンビニでの選び方



例2) ファミレスでの選び方



③女子サッカー選手の補食のとり方

たくさんの栄養を摂らなくてはいけないスポーツ選手にとって、間食も **食事の一部** です！

まだ食事量の少ないみなさんは、3食では摂りきれないので (15) で栄養を補います。

練習前: バテないようにエネルギー補充
練習の1、2時間前に！

練習後: 疲労回復、筋肉を治して強く
練習後すぐに！！

夕食後などの
リラックス時

エネルギーの素 **糖質中心!**



疲労回復 **糖質** + 筋肉の修復 **たんぱく質**

