

# アスリートの食事

神奈川県立保健福祉大学  
鈴木志保子

この資料は、無断でのコピーや配布を禁じます

## アスリートの栄養摂取の考え方

運動・スポーツによって身体活動量が多くなる

エネルギーや栄養素の  
必要量が多くなるため、  
食べる量も  
多くしなければならない

ギャップ

- ◆ 食べることができる量には限界がある
- ◆ 運動中は交感神経が優位となり、消化・吸収が抑制され、効率よく消化・吸収できない
- ◆ 運動時間が長くなると、消化・吸収を効率よく行う時間は短くなる

栄養サポート

ギャップを解決するためにスポーツ栄養学を活用して栄養管理を実施する



## 参加各国に対応した「食」の充実

- ① アスリートやチーム関係者は、自国と同様な食管理を重視
- ② 試合前は、食べたことのない食材・料理は食べない
- ③ 試合前は、日本人アスリートを含め「生」の食材は食べない
- ④ 味付けをアスリート自身が行えるメニューが多い



基本は、参加各国の食事・食文化に即した食材・料理の提供

## きめ細かな対応

- ① アレルギーへの対応  
グルテンフリー、ピーナッツなど
- ② 宗教上の配慮  
表示を充実させるとともに栄養キヨスクで質問があった場合には、詳細を説明できるように準備する
- ③ ベジタリアンへの対応
- ④ トレンドの導入  
最近ではスムージー



## 試合期(試合前・当日・後)の栄養管理

試合期におけるアスリートの栄養管理は、食事内容・時間、試合中のエネルギーや栄養・水分補給、補食の活用、リカバリーのための補給を中心に考える。

右表は、試合期のアスリートの栄養管理と一般人との違いを示している。

試合期のアスリートと一般人の栄養管理の違い

	アスリート	一般人
食事内容	高糖質・低脂肪食	バランスよく食べる
食事時間	試合開始時刻に準じて計画	規則正しく
補食の必要性	必須	適宜
リカバリー食の必要性	必須	なし

### 1. 試合前と当日の栄養管理

- ✓ 「高糖質・低脂肪食」とする。  
 具体的には、「高糖質・低脂肪・タンパク質はそのままの食事」である。
- ✓ 競技種目やアスリートによっては、減量やグリコーゲンローディングなどの状況にあった食事を実施する。
- ✓ アスリートの多くは、試合前の独自の調整方法を持っている。



### 具体的には

#### 通常の食事



#### 試合前の食事

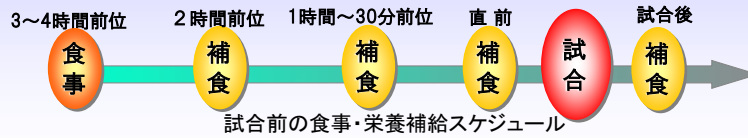


丼もの・ルー物はよく噛むこと



※料理イラストは、「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアルより引用

## 2. 試合開始時刻に合わせた食事



## 3. 補食の活用

- ✓ 試合開始までの時間に合わせて、形態(飲料、ゼリー、バー、果物など)を選択し、量を設定する。

## 4. 試合中のエネルギーや栄養補給、水分補給

- ✓ 試合経過時間、動きや気候を考慮して設定する。

## 5. 試合・練習後のリカバリーのための補給

- ✓ 試合や練習後に回復のためにエネルギーや栄養補給を行う。
- ✓ 連戦の場合や試合後の食事開始時刻などを考慮して設定する。



## 日本食のスポーツ栄養的な立ち位置

日本食は、アスリートの食事として「**世界一**」だと考える。

- 理由
- ① 蒸す・焼く・煮る・茹でる・揚げる・炊く・炒める・和える・生など、シーンに合わせた調理法を選択できる。それにより、脂質やエネルギーの摂取量をコントロールすることができる。
  - ② 温かくても、冷たくても美味しい。
  - ③ 栄養バランスを整えやすい。
  - ④ 味付けがバラエティーに富む。
  - ⑤ ダブル主食(めしと麺など)によって、高糖質食を実行しやすい。

日本食導入についての現状

日本食の認知は高まっているものの、試合前に食べる食事として用いられるかは、難しいと考える。

日本人アスリートの場合、わざわざ他国の食事を食べて試合前の調整はしない。

しかし、日本を本拠地として活躍している海外アスリートは、日常および試合前の食事として、日本食を受け入れている。

試合前の食事として、日本食が効果的であることを普及する



## 日本食を定着させるために

### 課題

- ① 主食へのこだわりは世界共通である。→おかずを中心に考える。
- ② 魚は、サーモン、たら、テラピアの認知は高い。→その他の魚は知られていない。アスリートに認知されなければ、提供しても食べることはない。
- ③ 日本固有の野菜は、知らない。

### 日本の食材の活用

- ① 自国での生活の中に日本食が取り入れられるようにする。
- ② 栄養バランスの良さ、低脂肪食や高糖質食としての活用を普及させる。
- ③ 味付けは自由にし、食材を活用し、楽しむことを提案する。
- ④ さまざまな日本固有の食材を紹介する。
- ⑤ 日本に住むさまざまな国の皆さんに日本食材を使った自国のメニューを提案してもらうなど、イベントを開催し、そのレシピを普及させる。

## 事前キャンプでの日本食提供

### 1. 事前キャンプの意義・目的

「勝つため」「記録の更新」のための試合本番に向けての調整期間

### 2. おもてなしの考え方

- ① 練習や休息の予定が最優先となる。  
観光に来ているわけではないので、交流を優先させてはならない。
- ② キャンプ中の食事は、日頃、アスリートが食べ慣れている自国の料理を基本に、あきのこないメニューを準備するなど、食のホスピタリティーを忘れてはならない。  
→ 食環境やメニューの調整には、直接、選手団とコンタクトが取れる公認スポーツ栄養士を配置することが重要
- ② 文化・芸術の交流という観点から、食事の面でホストタウンに出来ることとして、選手団の食事担当者(医師、栄養士、シェフなど)と相談しながら、アスリートのコンディションに影響しない日本食や各地域の郷土料理を提供することも可能 → 調整が必要

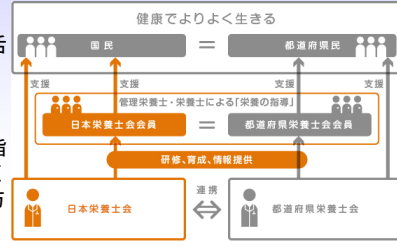
## 公益社団法人日本栄養士会とは

日本栄養士会は、管理栄養士・栄養士の職能団体であり、食の営みのよろこびの中、自己実現を求め、健やかによりよくともに生きるという人びとの願いに応えることを目的に活動しています。

約5万人の会員が所属しています。

日本栄養士会も役割は、管理栄養士・栄養士が、栄養と食の専門職として、科学と専門的応用技術に基づく「栄養の指導」によって、人びとの健康を守り、向上させることを主な使命としており、健康づくりや生活習慣病の予防、重病化予防に取り組んでいます。

また、都道府県栄養士会と連携し、活動をしています。



## 公認スポーツ栄養士とは

公認スポーツ栄養士とは、「スポーツ栄養の専門職」として公益社団法人日本栄養士会と公益財団法人日本体育協会の共同認定による資格です。

現在、253名が全国で活動しています。



## アスリートが求める食事は

- アスリートのニーズに合った食事である。
- ニーズは多岐にわたる。
- 特に試合前と当日については、高いパフォーマンスを目指して、食事もアスリート個人のルールに従って計画的に進められる。

公認スポーツ栄養士は、アスリートの栄養サポートを「スポーツ栄養マネジメント」を活用して進めています。  
どうぞよろしくお願いいたします。

