

健やかな身体をつくるための

# 補食の摂り方

# 本日は宜しくお願ひ致します

野田朱音 【のだあかね】です

- ◆ 管理栄養士、調理師
- ◆ スポーツ栄養アドバイザー
- ◆ 手料理教室・手仕事教室主宰  
( 素材にこだわった料理・味噌作り・梅干し作り等)

1日約1000人来客する社員食堂にて給食管理



高校ラグビー部に赴き、栄養指導



レシピ動画サイトへレシピ提案

ダイエットアプリでコーチング

等…



# ●本日の内容●

## 補食とは

ジュニアとアスリート食  
補食のメリット

## 補食選びのポイント

外食・コンビニ食の選び方  
サプリメント・エネルギー飲料との付き合い方  
指導者の立場からできること

## まとめ

# ジュニア期の食事の目的

体の成長、疲労回復だけではない！



心の成長、けがをしにくい身体

今後の人生につながる

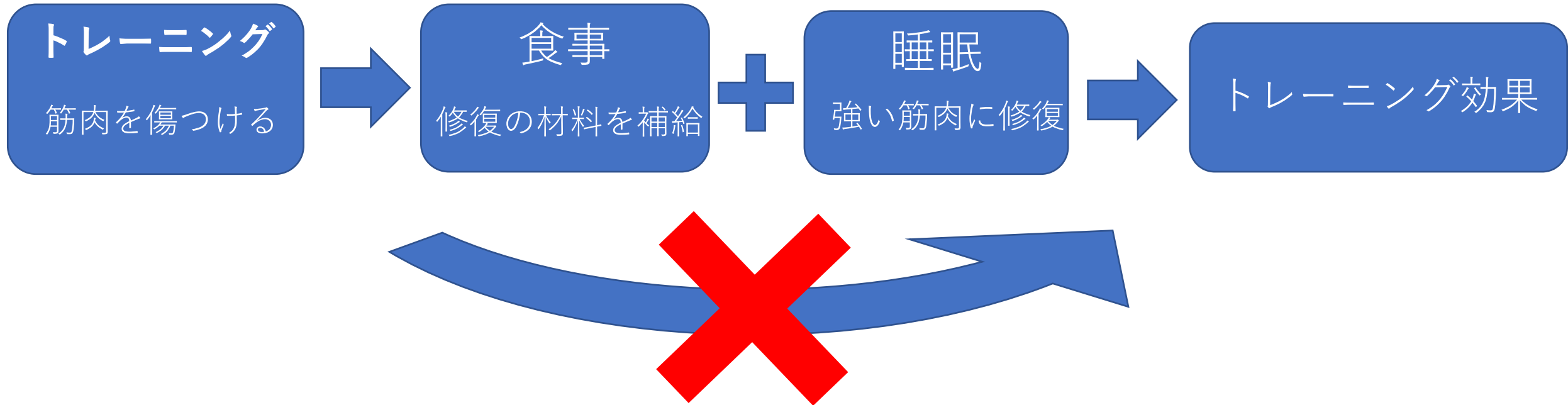
# 補食とは

食べる回数を増やす



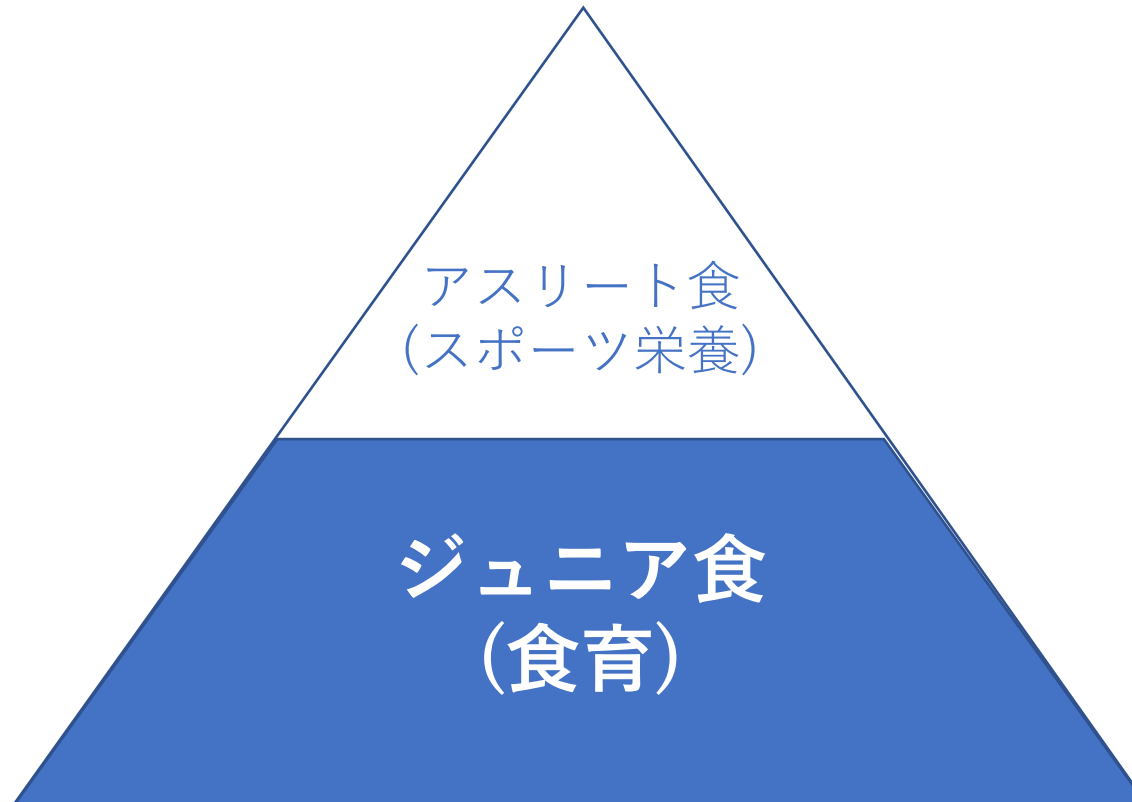
◆補食 = 間食 = 甘食 

筋トレだけでは筋肉は強くならない！！



# ジュニア食とアスリート食

「スポーツ栄養」の知識は  
「食育」の土台の上に成り立つ





## HbA1c 5.6%以上(糖尿病要注意)の割合の推移



子どもの  
糖尿病予備軍は  
年々ふえている！

**HbA1c**  
(ヘモグロビンエーワンシー)とは  
採血前1~2ヶ月間の  
血糖値の平均的な状態を反映し、  
血糖値と異なり直前の食事の影響を  
受けない。

「平成27年度 香川県小児生活習慣病予防検診結果の概要」 調査対象：小学4年生

# 補食のメリット

- ① 筋肉の回復スピードアップ！
- ② 持久力アップ！
- ③ 筋肉量アップ！

疲労回復が早くなり  
身体も大きくなる！

# たんぱく質の摂り方

**ポイント** ◆ 身体が一度に吸収できるのは 30～40g

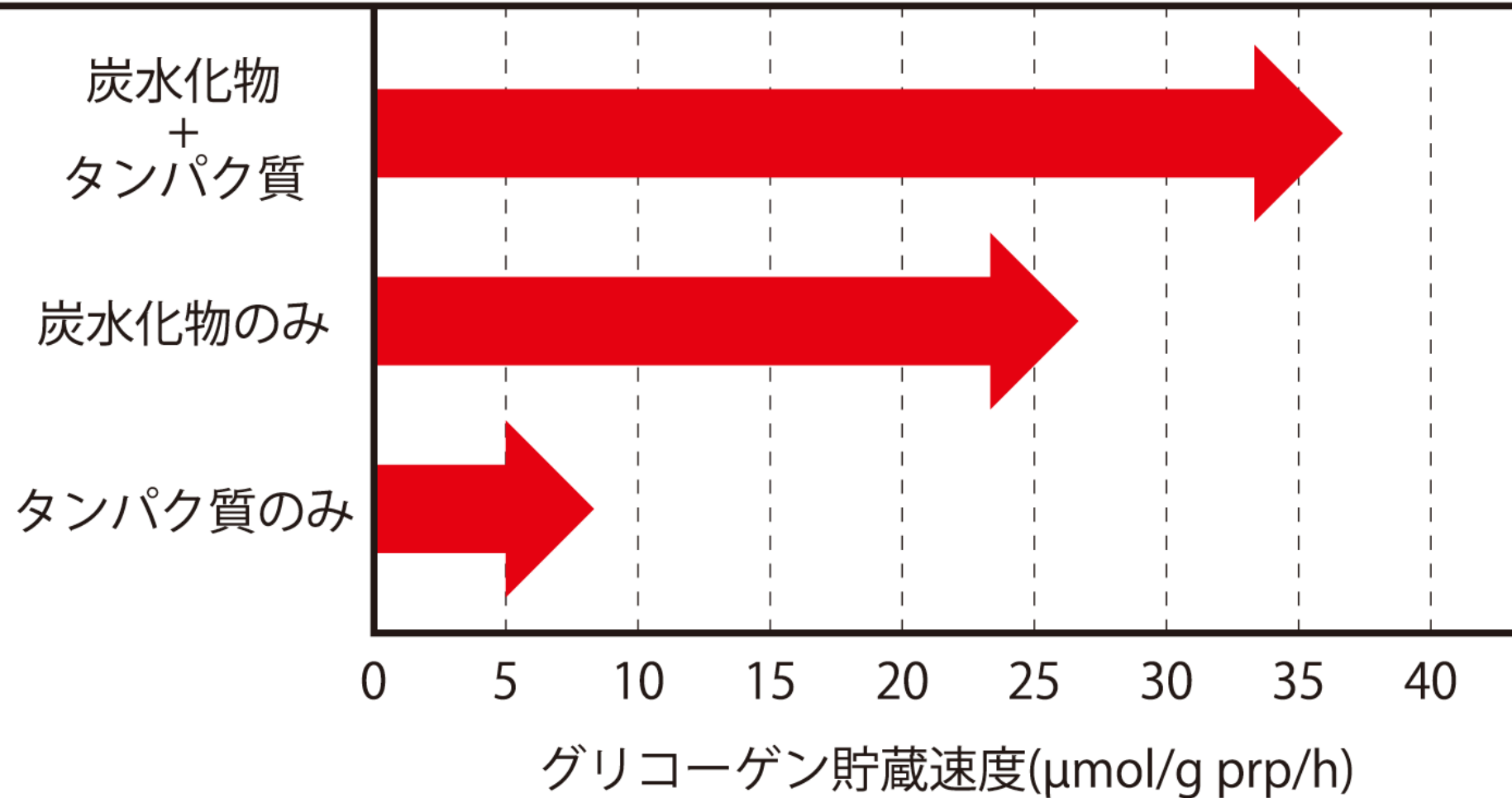
**それ以上摂っても効果は同じ！**

※個人差や体調によっても違ってくる

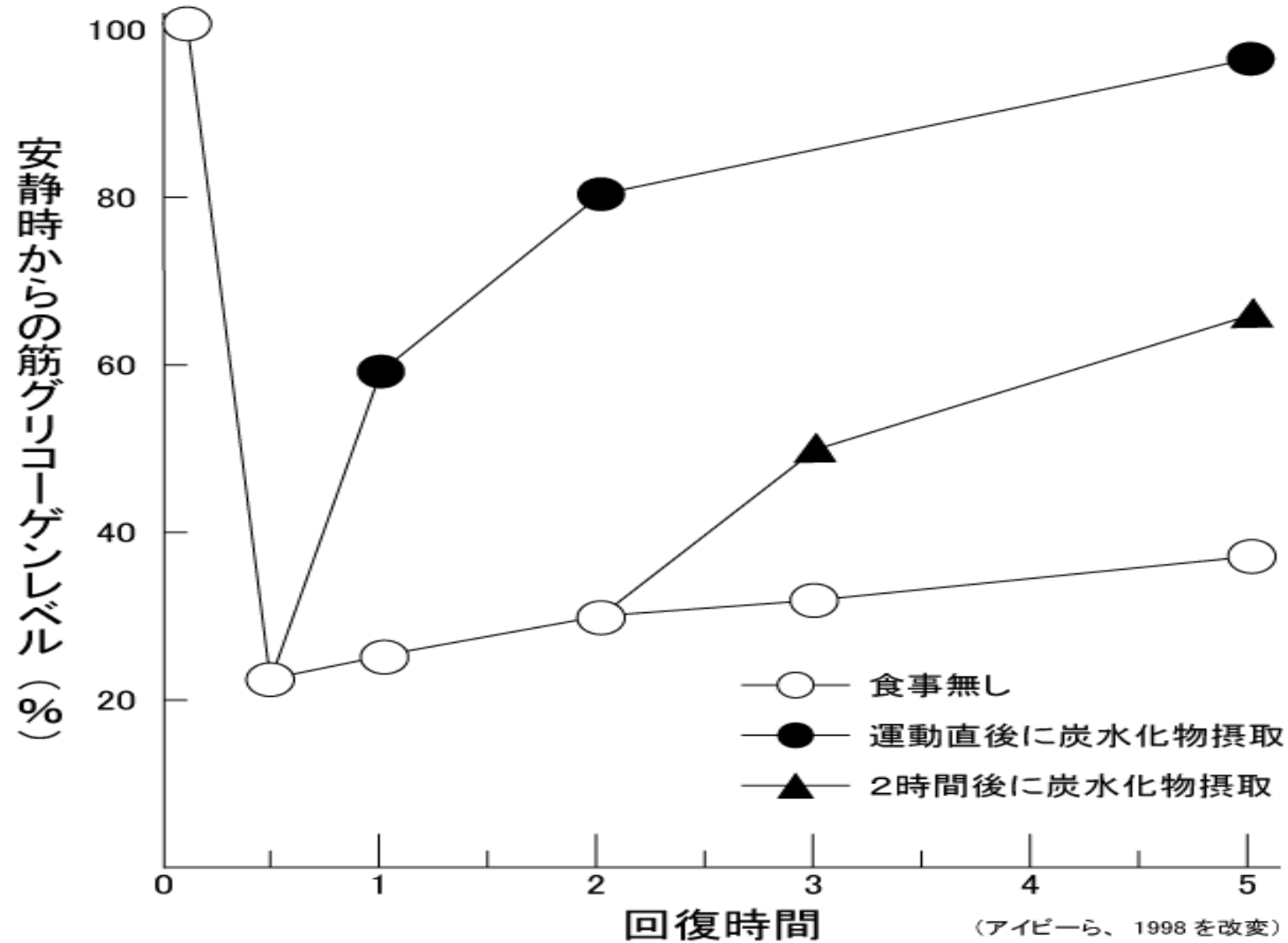


**朝食・昼食・夕食 + 補食で分けて摂るようにしましょう！！**

# 筋グリコーゲンの回復スピードの違い



# 食事のタイミングと筋グリコーゲンの回復



# 補食選びのポイント

# 補食選びのポイント

●糖質

●ちょっとのたんぱく質

(糖質：たんぱく質 = 3 : 1)

●ビタミンC

●クエン酸

●ビタミンB群 (玄米・豚肉・うなぎ・大豆製品・たらこ・鮭・緑黄色野菜・アボカド・のり・ごま)

※脂質・白砂糖を避ける

# 補食のえらび方

- 糖質
- ちょっとのたんぱく質 (糖質:たんぱく質 = 3:1)
- ビタミンC
- クエン酸
- ビタミンB群 (玄米・豚肉・うなぎ・大豆製品・たらこ・鮭・緑黄色野菜・アボカド・のり・ごま)



たらこおにぎり



鮭おにぎり

or



みかん



100%オレンジジュース

or



梅干しおにぎり



SOY



みかん





# 補食選びのポイント

- 運動後、補食を摂るタイミングは・・・

なるべく早く！  
(20分以内がベスト)

成長ホルモンが多く分泌されている時間に摂ると  
疲労回復などの効果アップ！

# 成長の妨げになるもの

## ✕ 添加物を多く含む食品

カップラーメン・加工食品・お菓子・ファストフード類

## ✕ リン酸塩

炭酸飲料・加工食品 等

身体ミネラルバランスを崩す！！

# 食品添加物

## ●食品添加物とは？

食品の製造過程で、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するもの

現在、日本で使用が認められている添加物の種類

指定添加物、既存添加物、天然香料、一般飲食物添加物

日本ではこれらの添加物1, 500種類くらいが使われている

この量は諸外国に比べて圧倒的に多い。

# 食品添加物

添加物が入っていないものを探すほうが難しい時代

1日80種類、年間約4kg  
(ファストフード好きは7kg)もの  
食品添加物を摂取しているといわれている。



# 食品添加物

食品添加物はその種類ごとに  
生涯その物質を毎日摂取したとしても健康への影響がないとされる  
一日あたりの摂取量が決まっている。  
それを十分下回る量しか摂取しないようになっているから安全として  
使用が認められていますが、私たちは日々複数の食品を口にします。  
総量や食べ合わせたときにどんなリスクがあるかはまだわかっていません。

頭が良くなる食べ方暮らし方(山田豊文・著)

# 食品添加物

## 「手首の運動」から始めましょう

知っていて食べるのか、  
知らずに食べるのかは雲泥の差。

特に子どもは親や周りの大人が選んだ食べ物を食べるしかない。

大切なのは手首を返し、ラベルを見て

「聞いたこともない名前があったけど、あれは何だろう？」

「なんでこの値段で食品ができるんだろう？」

「なんでいつまでもカビがはえないんだろう？」

などといった素朴な疑問を持つ感性。まずはそこから始まります。



## 食品添加物の見分け方①

- ① 数字がつく                      赤色104号(着色料) 等  
   ※赤104号、赤106号、赤2号は発がん性の疑いから外国では使用禁止
  
- ② 「～酸」がつく                ソルビン酸(保存料) 等  
   ※発育不良、肝臓障害、発がん性
  
- ③ アルファベットがつく        リン酸Na、pH調整剤 等  
   ※リン酸Na：石灰沈着が起こり、骨中のカルシウムが溶け出す
  
- ④ 長いカタカナ名称              サッカリン(甘味料)、コチニール(着色料) 等  
   ※サッカリン：1973年に発がん性を疑われて一時禁止されたが  
   すぐに再認可された。

## 食品添加物の見分け方②

### 「簡単」なものほど添加物が増える

加工度が上がれば上がるほど、  
安くなればなるほど  
使われる添加物は増えていく。

### 「無添加」表示にも要注意

心をそそる宣伝文句を見たら、  
“手首の運動”を。  
例えば「化学調味料無添加」でも  
○○エキスという形で使われていることも。

### メーカーは消費者が買うものを作る

安いから、便利だからという  
理由だけで食品を選んでいませんか？  
買い物は選挙と同じ。  
選ぶちからを身に付けましょう。



# 外食・コンビニ食の選び方

## ①栄養成分表示をみて

なるべく添加物の少ないものを選ぶようにする

## ②脂質・食塩が多く野菜が少ない傾向にあるため、 副菜になる野菜を組み合わせる

**選び方の工夫で上手に活用しましょう！**



# アスリートと牛乳・乳製品①



- 乳糖不耐性
- マグネシウム不足
  - 理想値はカルシウム：マグネシウム = 2 : 1
  - ⇒ 牛乳はカルシウム：マグネシウム = 11 : 1
- 筋肉を硬くする ⇒ 肉離れ等の原因になる
- 成長ホルモン・女性ホルモン・抗生物質

# アスリートと牛乳・乳製品②

■ ハーバード大学 78000人 12年間の追跡調査

⇒ 乳製品を摂取するほど骨折が多い

■ 2008年4月 厚生労働省の研究班(国立がん研究センター)

⇒ 「牛乳やヨーグルトなどの乳製品を多く  
摂取すると、前立腺がんになるリスクが  
上がる」という研究結果を報告。

## ラグビーW杯日本代表 ベスト8達成の勝負メシは“おはぎ”

練習後はいかに素早くリカバリーするかが重要で、直後の栄養補給が大切になる。リカバリー用のゼリードリンクやプロテインで炭水化物（糖質）とたんぱく質を補給し、さらに練習の合間に補食や夜食なども含め、**ハードトレーニングの期間中は1日に7～8食**も食べなければならないという。

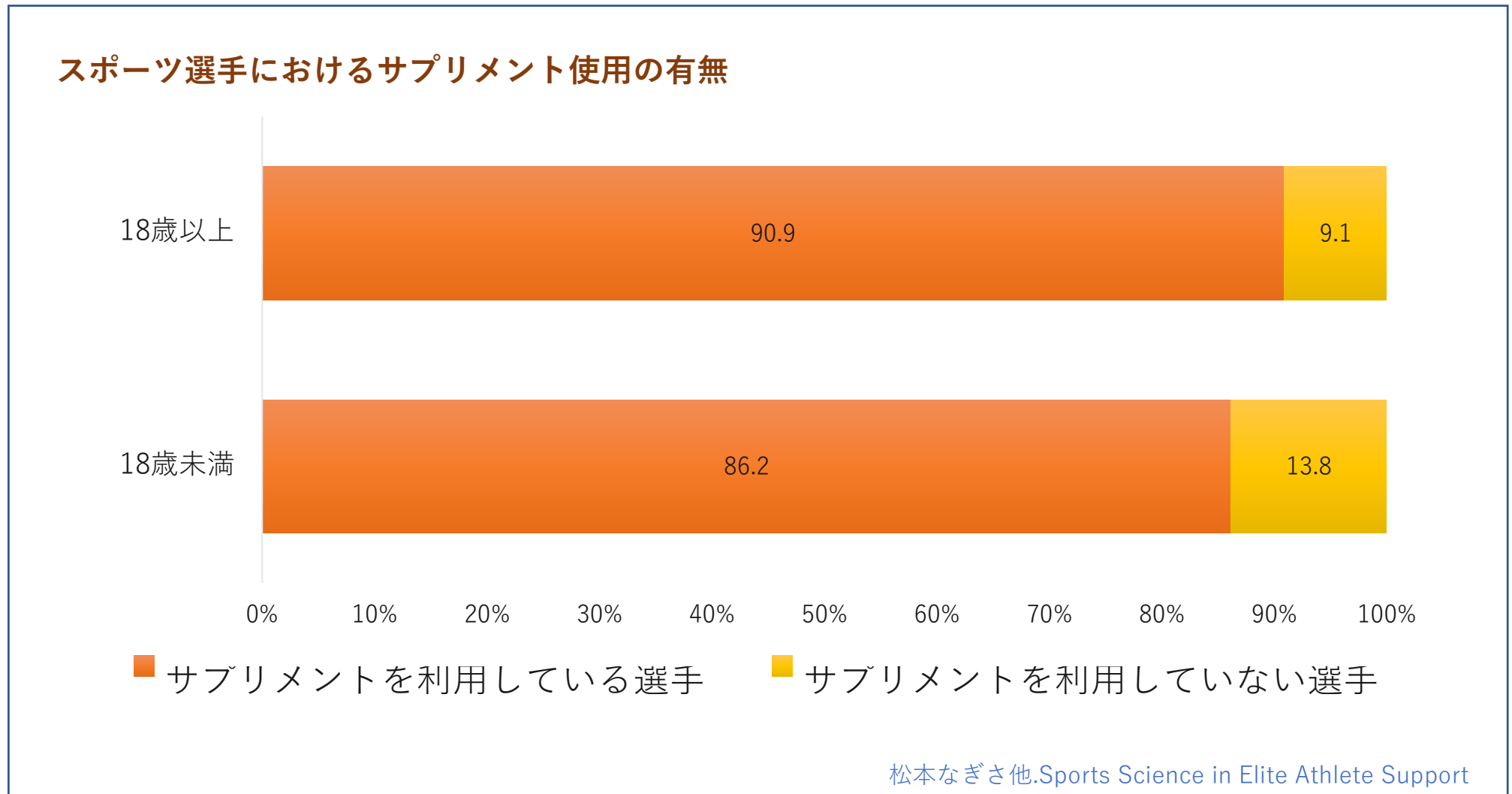
実はラグビー日本代表には、試合直前に食べる、いわゆる“勝負メシ”がある。

「プレマッチミールと呼ばれ、毎試合、キックオフの4時間ほど前に最後の軽食をとります。エネルギーに変わりやすい炭水化物が中心で、定番はおにぎり、うどん、パスタなどですが、今シーズンからおはぎが定番メニューになりました。



**おはぎは腹持ちの良いもち米や糖質の多いあんこを使っており、試合前のエネルギー補給としては最適。**4月の試合でおはぎを提供したところ選手から『最高！』『これは試合前マストです！』といった反応がありました」

# サプリメントとの付き合い方①



# サプリメントとの付き合い方②

プロアスリートの世界でも食事以上に  
サプリメントの摂取を積極的に勧めている国はない！

まずは食事の力を見直し、  
サプリメントはあくまで補助的に

## 食べ物から栄養をとる意義

五感の刺激・消化吸収の力、抵抗力や免疫力をつける  
旬の食べ物にはその季節に必要な栄養が絶妙なバランスで含まれる  
酵素、おいしさを楽しむ 等…

# サプリメントとの付き合い方③

サプリメントの成分には  
その働きや必要量、安全性が  
明らかになっていないものもある

情報を正しく判断する力  
自分の食事を管理できる力  
を身につけるのがとても大事



# 中学生でプロテインは早すぎる？①

まずは一日の食事で  
たんぱく質をしっかり摂るのが大事。

100g～150g／日で十分。





# 食べ方の工夫

- ① 小さめのおにぎりをいくつか用意しておき  
すぐに食べられるようにする
- ② ドリンクなどを活用(食欲がなくても摂りやすい)
- ③ すぐに食べられるように、なるべく会場に持参する  
(運動後に買いに行っていると時間が空いてしまう)

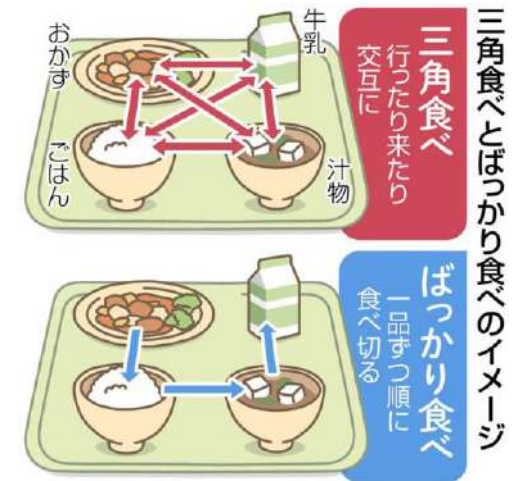
# 指導者の立場からできること

## ★ 食べるタイミング

ゴールデンタイム(運動後20分以内)に補食を摂ることができるよう調整

## ★ 三角食べ

いろいろな食べ物をまんべんなく食べることができる  
好きなものばかりを食べがちな“ばかり食べ”は  
栄養が偏りやすい。



# まとめ

- ① 補食の上手な摂り方でケガや病気に負けない  
健やかな身体を作ることができる
- ② 牛乳・乳製品やコンビニ食品  
プロテイン等とは上手に付き合しましょう！
- ③ 補食のポイントは **糖 た C ク B群** を摂ること！
- ④ 運動後の補食はなるべく早く摂ること！

ご清聴ありがとうございました