

# 食事チェックリスト

## < 競技中・競技間の食事 >

- 食べやすい形態になっていますか？
- 食品ラベルはみましたか？（糖質30-60g）
- 保存しやすいですか？
- 小分け（量を調節）しやすいですか？

## < 水分 >

- 競技中に必要な量は確保しましたか？
- 食品ラベルはみましたか？（糖質4-8%）
- 冷たい状態にありますか？

## < 競技後の食事 >

- 主食はありますか？
  - 主菜はありますか？
  - 副菜（色の濃い、薄い）はありますか？
  - 乳製品はありますか？
  - 果物はありますか？
  - 傷みにくい食品ですか？
  - 糖質は豊富ですか？（30-60g）
  - たんぱく質は豊富ですか（20-40g）？
- （できれば）
- ビタミンB1が豊富ですか（豚肉や大豆など）？

## < 食事後フィードバック >

- 食事量は適当でしたか？
- 競技時間に合わせて食事が摂れましたか？

# 大会中の 食事戦略チェックシート

## Dream Kids Cup Dietary Strategy Planning Check Sheet

Name \_\_\_\_\_

# 大会中の食事戦略を立てよう

競技パフォーマンスを最大限発揮するには、「いつ」「何を」「どのくらい」食べるのが重要である。大会期間中の食事について戦略的取り組んでみよう。

## <競技中・競技間編>

### Point①『エネルギー補給』

1時間で30-60gの糖質摂取 ⇒ 持久力があがる

- 「いつ」 ⇒ 競技中
- 「何を」 ⇒ 糖質が含まれた食事
- 「どのくらい」 ⇒ 糖質を30-60g (一時間に)  
→食品表示を確認しよう(右参照)

☆競技中に腹痛などにならないよう、消化吸収しやすいもの(ゼリーやドリンク、飴など)を選択しよう!!

### 食べやすく糖質が豊富な食品を選択

### Point②『水分補給』

発汗等による体重の減少 ⇒ 持久力がさがる

- 「いつ」 ⇒ 競技中
- 「何を」 ⇒ 4-8%糖質濃度の冷たい飲料  
→食品表示を確認しよう(右参照)

「どのくらい」 ⇒ 1時間に600ml~1L (15分に200ml)  
☆エネルギー補給用食品+水分で糖質が30-60gになるようにしよう

- 例) ポカリ (6%糖質) ⇒ 1Lで糖質約60g
- アクエリ (約5%糖質) ⇒ 1Lで糖質約50g

### 糖質4-8%の冷たい飲料を選択

## <競技後(リカバリー)編>

### Point③『高糖質+たんぱく質』

体重×1g以上の糖質摂取 ⇒ 疲労回復

20-40gのたんぱく質摂取 ⇒ 筋肉修復

【計算してみよう】

糖質: 体重  kg ⇒ “k”を取る ⇒  g

- 「いつ」 ⇒ 競技終了後30分以内
- 「何を」 ⇒ 糖質とたんぱく質が含まれた食事
- 「どのくらい」 ⇒ 糖質: 上記計算の値以上  
たんぱく: 20-40g

→食品表示を確認しよう(下参照)

☆自分が食べやすい食事の形でとろう

☆ビタミンB1が豊富な食材(豚肉、大豆、うなぎなど)を摂取するとさらに効果がUP!

☆バランスセブンをそろえるように意識して摂ろう!

### 糖質とたんぱく質を中心とした食事を選択 (バランスセブンを意識しよう!)

## <参考:食品表示を見よう>

### Point④『糖質(炭水化物)とたんぱく質』

栄養成分表示	
食品単位当たり(500ml)	
熱量	95 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	23.5 g
ナトリウム (食塩相当量)	mg 0.5 g

ここを見る!!  
食品単位あたりと  
100gあたりがある

ここを見る!!  
糖質濃度 =  $\frac{\text{炭水化物量}}{\text{食品単位数}} \times 100$

例)  $23.5g \div 500ml \times 100$   
= 4.7%

(消費者庁HPより)

# 大会期間や遠征先・合宿中でも必要な量をしっかりと摂ろう

大会期間や遠征、合宿中は食が乱れやすい  
下記のビタミン欠乏リストを使ってチェックしよう

## ①身体症状チェック

- 疲れやすい
- 肌荒れ
- 食欲がない
- 反応の鈍化
- 爪の変形
- 口角炎、口内炎、舌炎 など

## ②食生活面チェック

- 好き嫌いが多い：偏った食嗜好（野菜嫌い、肉嫌い）
- 一人暮らし
- 食事時間や食費がなく十分に食べられていない
- 海外遠征や合宿などで食生活が乱れる

## ③練習面チェック

- エネルギー消費量が多い
- 練習時間が長い
- トレーニング強度が強い
- 汗の量が多い
- 炎天下での練習が多い

## ①にチェックが入った

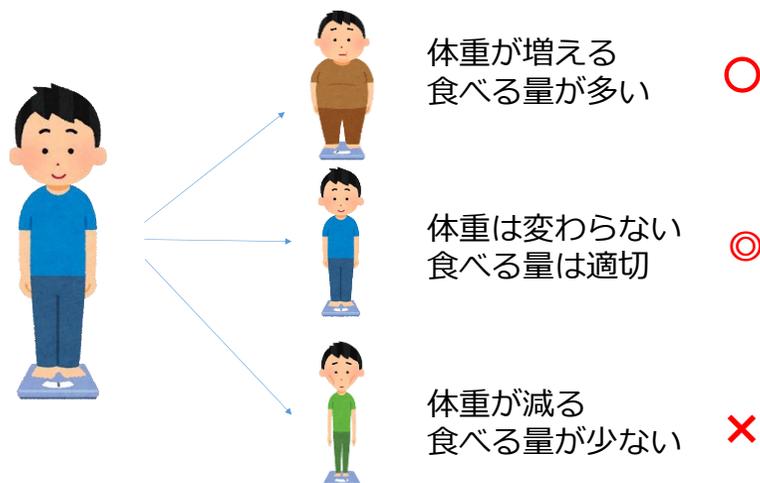
→ビタミン欠乏の可能性：下記食品を意識的に摂ろう



## ②③にチェックが入った

→ビタミンが欠乏しやすい食生活や環境です  
食生活習慣の見直し。  
上記食品を意識的に摂ろう

食べる量も確保しよう。  
体重の増減から確認できるので、体重を測ろう



\*成長期の場合、発育発達に伴い体重は増加します。