

スポーツ栄養レター Vol.1

毎日のつまかさねがパフォーマンスの基礎！ チアリーダーの基本の食事をマスターしよう

チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社 明治です。

昨年は全日本チアダンス選手権の各地区予選大会のブースや栄養セミナーなどで多くの選手・保護者の皆さんにお会いすることが出来ました。今年は、さらに皆さんのパフォーマンスを栄養面から応援すべく月に一度、このような栄養に関するお役立ち情報を発信します。是非毎月楽しみにしてください！

第一弾は、チアリーダーの基本の食事の摂り方、「栄養フルコース型」の食事を紹介します。

昨年、選手権の全国大会にて高校生・大学生のチアリーダー約870名に実施した食生活アンケートでは、「食事を毎日3食欠かさず意識して食べている」と回答した人の割合が、なんと39%と非常に低い結果でした！！
皆さん、太りそう…忙しい…等の理由で食事を抜いたりおろそかにしていませんか？欠食をすると1日のエネルギーが不足しパフォーマンスに影響するだけでなく、摂取した栄養素を体脂肪として蓄積しやすいカラダになる可能性が高まります！まずは1日3食を基本に、基本の食事を一緒にマスターしていきましょう。

チアリーダーの基本の食事

チアリーダーは日ごろの練習などで多くのエネルギーや栄養素を失っています。まずは、バランスの良い食事を習慣に毎日3食を続けていく事が大切です。

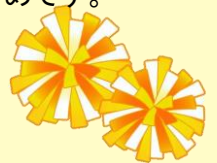
そのためにチアリーダーに必要な栄養をフルに摂れる

「栄養フルコース型」の食事を毎日実践していくことがおすすめです。

左の写真のような食事を参考に、毎日・毎食、

①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品の

5つを揃え、カラダの内側から調子を整えましょう。



●写真:「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田 麗著 Gakken

▽①～⑤の品目が毎食揃うように、意識しましょう！

①主食

・炭水化物（糖質）

・ご飯・パン・麺類
（そば・うどん・パスタなど）
・シリアル・いも類



エネルギー、
集中力の維持

②おかず

・たんぱく質・脂質

・肉・魚・卵・大豆製品



強いカラダを
つくる材料

③野菜

・ビタミン・ミネラル
・食物繊維

・緑黄色野菜・淡色野菜
・根菜・海藻



体調を整える、
疲労回復

④果物

・ビタミン・ミネラル
・炭水化物（糖質）

・生の果物



疲労回復、
ケガの予防
風邪の予防

⑤乳製品

・たんぱく質
・ミネラル

・牛乳・ヨーグルト
・チーズ



強い骨を
つくる、
筋肉の動きを
スムーズにする

手軽な食材を味方にしよう！

特に、③野菜④果物⑤乳製品が揃わないことが多いです。火や包丁などを使わず簡単にプラス出来るものを冷蔵庫に入れておくのがおすすめです。

