

スポーツ栄養レター Vol.10

合宿期間中の食事・栄養のポイント

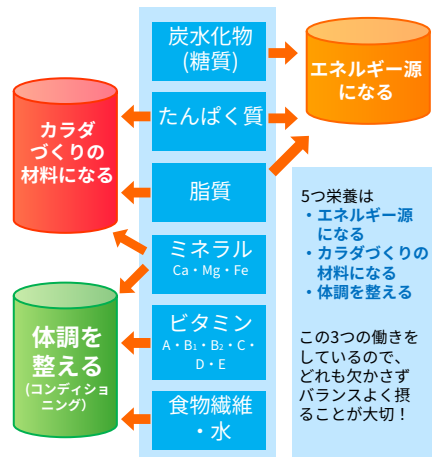
チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社 明治です。
 今月は昨年JCDA公式Instagramで募集したアンケートの中でお声が多かった
 『合宿期間中の食事・栄養のポイント』についてお伝えしたいと思います。



合宿中は1日の練習時間や練習回数が増えるため、エネルギーや栄養素の必要量も多くなります。
 環境の変化や疲労が溜まることによって食欲や消化・吸収が低下してしまい、
 体重が落ちてしまったり、コンディションが下がってしまった経験がある方もいるのではないのでしょうか？
 合宿期間を通じてよいコンディションを維持するためには、練習を頑張るのと同じくらい、食事でも意識して頑張ることが大切。
 食事だけで補うことがなかなか難しい場合は、朝食・昼食・夕食の3食にプラスして、
 補食を摂ることやサプリメントを活用することを、スケジュールの中に組み込んでみることも一つです。
 また、食事がビュッフェ形式の場合、皆さんならどのように選びますか？
 自分の好きな料理に偏ったり、ついつい目移りして食べ過ぎてしまう・・・なんてこともあるかもしれません。
 「栄養フルコース型」の食事の5つの食品群を揃えることで、自分自身で合宿期間中の食事の質を上げることができます。
 チアリーダーの皆さんは、いつ、どんな環境でも、自分で必要な栄養を考え、実践出来る力を養っていきましょう！

5つの栄養とカラダの関係

成長や運動に必要な
5つ栄養の働きをご存知ですか？



体調チェックをしましょう

- ☐ 練習がきつくてついていけない
- ☐ 背が伸びない、カラダが細い
- ☐ ケガをしやす、貧血と言われた
- ☐ いつもだるくて疲れが残っている
- ☐ 目覚めが悪い、授業中ボーっとしている

エネルギー
カラダづくり
カラダづくり
コンディショニング
コンディショニング

- ☐ 後半のスピードが落ちる、
バテがひどい
- ☐ 集中力が落ちる
- ☐ 練習をしても体力がつかない
- ☐ 緊張する、風邪を引きやすい
- ☐ 体重が減ったまま戻らない

エネルギー
エネルギー
カラダづくり
コンディショニング
エネルギー

チェックが付いたら、右の項目を一度考えてみましょう。
 チェックをなくす第一歩は、バランスの良い食事をする事。
 食事の仕方をマスターして、心も体も強くなりましょう！

「栄養フルコース型」の食事

※「栄養フルコース型」の食事とは、
下の①～⑤の食品群がすべてそろった食事のこと。



= 保護者のみなさまへ =

合宿のときにどのようなものを差し入れするのがいいのか？悩まれたことがあると思います。
 例えば、状況やスケジュールにあわせて「手軽に」「必要な栄養を補給出来るもの」がオススメです。

練習前、練習の合間、練習後に／

エネルギー源になる炭水化物(糖質)が多く含まれるもの



練習後に／

カラダの材料になるたんぱく質が多く含まれるもの

たんぱく質を豊富に
効率よく補給するために
高たんぱく・低脂肪の
プロテインもおすすめ！

