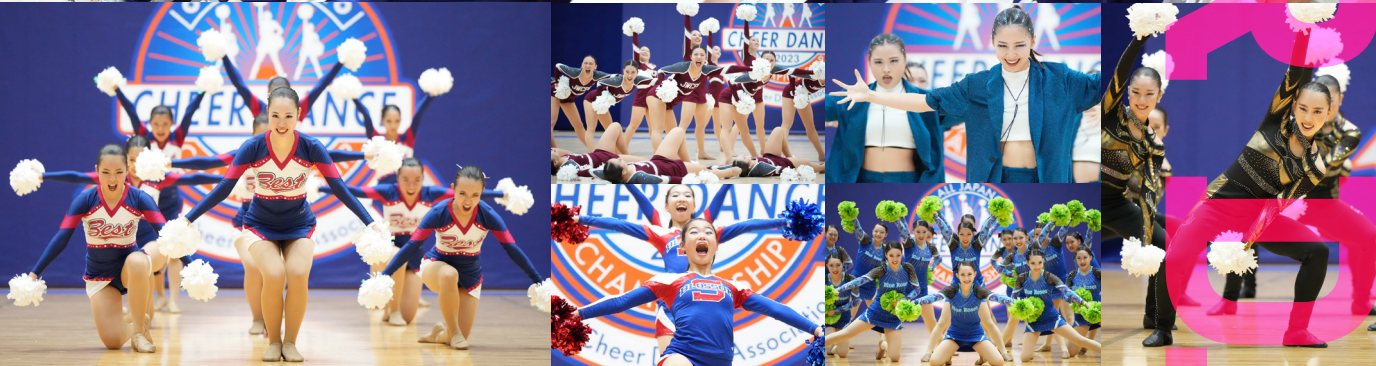




パフォーマンスアップのための 栄養スピリット!

「太るから食べない」は大間違い。
正しくしっかり食べることが、結果につながる。

しっかり食べて、強く、しなやかに踊る! 栄養はすべてのパフォーマンスの土台。
毎日の食事があなたを夢や目標に一步近づける力になります。

Japan Cheer Dance Association

JCDA
Japan Cheer Dance Association

DESIGN YOUR BODY
ZAVAS

パフォーマンス

01

カラダは食べたものからできている！

こんな悩みは
ありませんか？

ここ最近
練習についていけない…

毎日の練習を頑張っている
けど、疲れがとれない

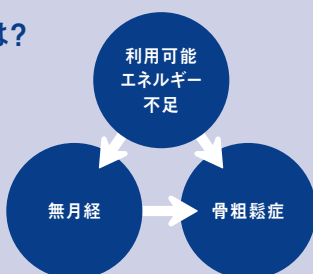
体力はつけたいけど、
太りたくない

もしかしたら、“**栄養**”が足りていないサインかもしれません！
バランスの取れた食事は、チアリーダーのパフォーマンスの土台です。
毎日の積み重ねが、強さへとつながっていきます。

女性アスリートに気をつけてほしい！

「女性アスリートの三主徴」とは？

「利用可能エネルギー不足」「無月経」「骨粗鬆症」の3つからなる相互に関連する障害で継続的な激しい運動や栄養不足が主な原因です。これらは女性アスリートの健康と競技パフォーマンスに深刻な影響を及ぼします。



▼女性アスリートの三主徴を防ぐには▼

適切な強度、
適切な量のトレーニングを行う

消費エネルギーに見合った
エネルギーを摂取する

食事・栄養のポイントをCHECKしてみよう！

02

パフォーマンスアップのために 「栄養フルコース型」の食事を実践してみよう！

「栄養フルコース型」の食事って？

①主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品

①～⑤を揃えた食事のこと！

5つが揃った食事を習慣化することで
自宅や外食、遠征先など、どんな環境でも
自分で考えて、バランスの良い食事を実践出来る！



忙しい朝はこんな方法も

トーストに、ハムやツナ、トマト、とろけるチーズを加えてピザトーストにすると栄養バランスを整えることができます！



冷蔵庫に常備しておく 便利な食品

- ②おかず：ハム・豆腐・納豆・卵
- ③野菜：野菜ジュース
- ④果物：果汁100%ジュース
- ⑤乳製品：牛乳・チーズ・ヨーグルト



出典：ジュニアのためのスポーツ食事学／(株)学研パブリッシング 柴田麗 著

	① 主食	② おかず	③ 野菜	④ 果物	⑤ 乳製品
主な栄養	炭水化物(糖質)	たんぱく質 脂質	ビタミン ミネラル	ビタミン 炭水化物(糖質)	ミネラル たんぱく質 脂質
主な食品	 ごはん パン 麺類 いも類 シリアル	 肉 魚 卵 大豆製品(豆腐・納豆など)	 緑黄色・淡色野菜など 海藻類 きのこ類 野菜ジュース	 果物 果汁100%ジュース	 牛乳 ヨーグルト チーズ
主な働き	●エネルギー源 ●集中力の維持	●強いカラダをつくる材料	●体調を整える ●疲労回復	●疲労回復 ●ケガの予防 ●ストレスを抑える ●カゼの予防	●強い骨をつくる ●精神を安定させる ●筋肉の動きをスムーズにする

03

リカバリー

「カラダづくり」・「疲労回復」のためには「たんぱく質」が大切！

カラダづくりでは「**除脂肪体重**」を意識しよう！

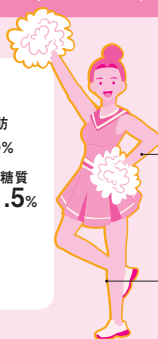
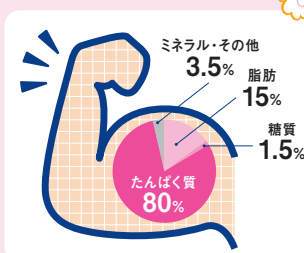
除脂肪体重とは、体重から体脂肪の重さを差し引いたもの。

筋肉、骨、内臓、血液など、体脂肪以外の全ての重さの合計を指します。

「除脂肪体重」を増やすにはどうするの？

大事なのはたんぱく質！

筋肉量を増やす事がポイント！
筋肉は、水分を除く約80%が「たんぱく質」で、できているので、カラダづくり・筋力アップには「たんぱく質」をしっかりとることが重要！



除脂肪体重 (LBM)

筋肉、骨、血液、内臓など

体脂肪

除脂肪体重 (LBM) が増えるとココに差が出る！



Question

たんぱく質はどのくらい必要？

例:50kgの選手の場合

$2\text{g} \times 50\text{kg} = 100\text{g}$

$100\text{g} \div 3\text{食} = \text{約}33\text{g}$

スポーツ選手
2g/kg 以上

Try!

自分に必要なたんぱく質を計算しよう！

体重 $2\text{g} \times \text{ } \text{kg} = \text{ } \text{g/日以上}$

1日に必要なたんぱく質 $\text{ } \text{g/日} \div 3\text{食} = \text{ } \text{g/食以上}$

たんぱく質はどのような**食品**にどれくらい含まれているか知っていますか？

自分の必要量と照らし合わせて、毎日の食事に取り入れてみよう！

必ずカラダは応えてくれるはず！

肉	魚	卵	大豆製品	乳製品
たんぱく質の含有量				
肉・魚料理1人前 約20～30g		卵1個 約6g	豆腐1/2丁 納豆1パック 約8～10g	牛乳200ml ヨーグルト200g チーズ2切れ 約6～9g

この朝食で、たんぱく質はどれくらい摂れる？

 牛乳 (コップ1杯) たんぱく質 約6g	 目玉焼き (卵1個) たんぱく質 約6g	 トースト (食パン6枚切り1枚) たんぱく質 約5g	たんぱく質 合計 約17g
---------------------------------------	---------------------------------------	---	------------------------------

出典:文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

食事で摂りきれないときは、
プロテインも上手に活用しよう！

>>>



04

シーン別栄養戦略で昨日より強い自分を作ろう!

Scene 1 リカバリー編

疲れやすく、怪我也多いことが悩み。リカバリーのために栄養で出来ることは?

Point!

練習後できるだけはやく
炭水化物(糖質)・たんぱく質を摂ること

運動後
できるだけ
早く摂るのが
ベスト

100%果汁ジュース +
ハムチーズサンドウィッチ

バナナ + 牛乳

おにぎり + プロテイン

Check!

夕食が遅くなるときは
2回に分けて食べよう!



練習



おにぎり+プロテイン



帰宅



夕食

Scene 2 大会前日の夕食・大会当日編

最高の演技をするために、食べておきたいもの、避けたいもの。

Point!

エネルギー源となる**炭水化物(糖質)**と、
コンディションを整える**果物**を摂ろう!

基本は「栄養フルコース型」の食事を摂ろう!

炭水化物(糖質) ごはん 麺類 お餅 果物 いちご みかん キウイ 果汁100%ジュース



NG!

大会前日に避けたいおかず

- ☑ 揚げ物、脂の多い肉など…消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけるから。
- ☑ 食物繊維の多い根菜類…腸内にガスがたまりやすいから。
- ☑ 生ものや刺激物、普段食べられないもの…お腹を壊す原因に。

Scene 3 演技時間に合わせた食事編

演技開始時には、エネルギーを満タンに!

Point!

タイミングに応じて、エネルギーとなるものを**補給**しよう!

演技の3~4時間前

炭水化物(糖質)を多く含む主食と果物中心の食事でエネルギーをためよう!

おにぎり カうどん みかん カステラ ハニートースト

~1時間前

消化の早いものでエネルギー補給!

バナナ エネルギーゼリー

直前

すぐエネルギーになるものを!

アメ

本番



※上記は消化時間を考慮した食品例です。当日のスケジュールに合わせて組み合わせをアレンジしましょう。

05

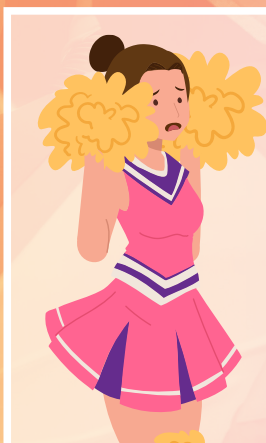
プロテインは私には関係ないと思ってない？
プロテインは栄養サポートの強いミカタなんです！



プロテインって
なんですか？

プロテインとはたんぱく質のことです。
たんぱく質は筋肉の材料となる
栄養素となります。また、筋肉だけではなく、
髪や爪、皮膚もたんぱく質から
作られているので、美しさを支える
大切な栄養素です。

(株)明治 栄養士



太りたくないからあまり飲みたくないかも…

プロテインは栄養補助食品なので、食事で摂りきれない栄養素を
補うことができます。例えば、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど。
食事でたんぱく質の必要量を摂取しようとすると
脂質も多く摂ってしまう食品もあります。

プロテインは高たんぱく低脂質な食品なので脂質を気にせず
しっかりたんぱく質を摂取することができます。



プロテインはいつ飲むのがいいんですか？

プロテインは、たんぱく質が不足しがちな朝、間食時、
練習後、おやすみ前などがおすすめです。
生活に合わせて取り入れやすい時間に始めてみてください！



練習後に始めてみようかな！
どんなプロテインがいいかな？



「30秒プロテイン診断」で
あなたにピッタリな
プロテインを
見つけてみてください！



朝食時

プラスして
バランスアップ



練習後

カラダづくりや
リカバリーのために



おやすみ前

寝る
1時間くらい前に



ザバスはチアダンスを頑張るみなさんを
これからも応援し続けます！

公式アカウントでは、新商品やカラダづくりに関する情報を配信中！



Instagram



LINE



X

