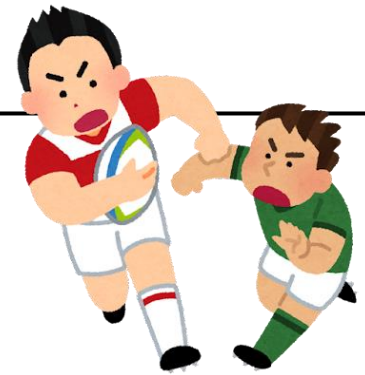


Jrラグビー選手の栄養学

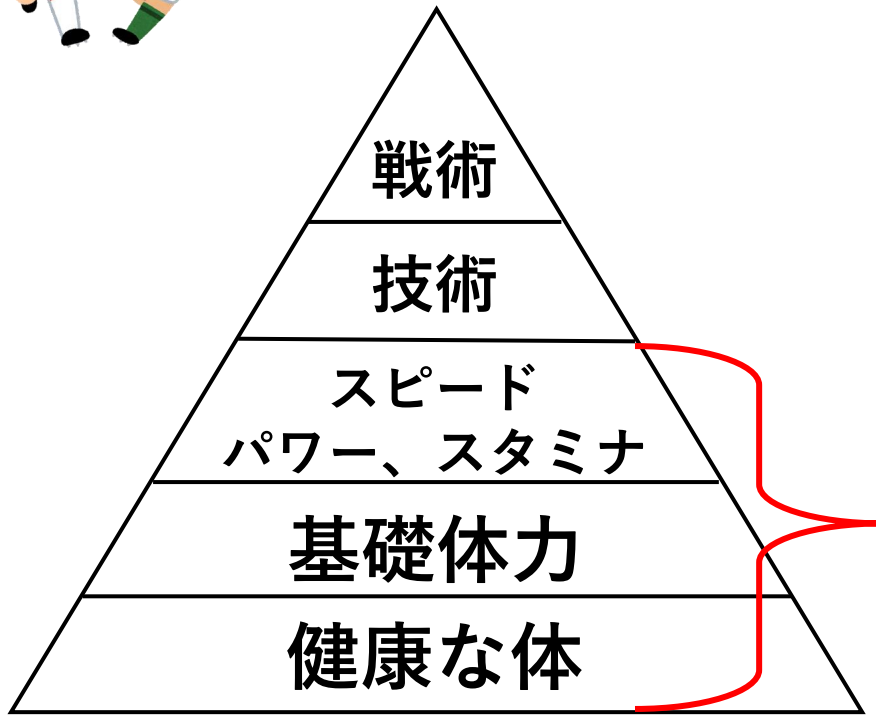
1. ラグビーと食事の関係
2. 食事の実践ポイント



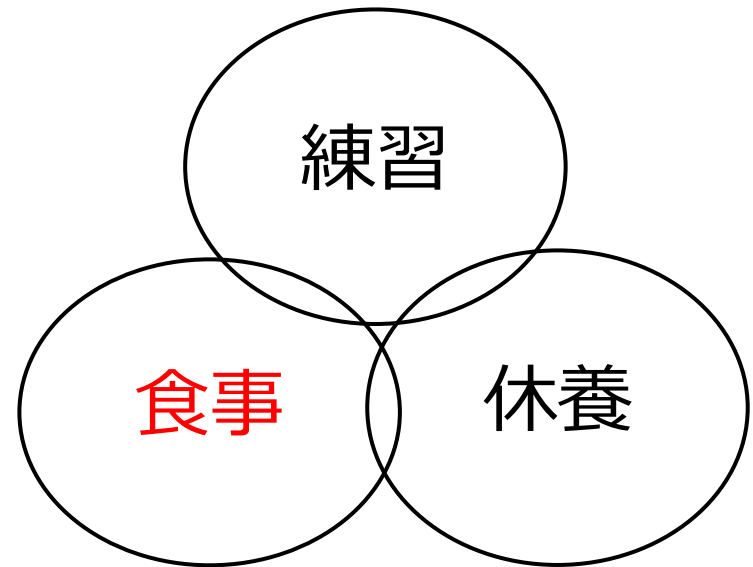
ラグビーと食事の関係



勝ちたい
上手になりたい



目標達成のためのピラミッド



練習

食事

休養

毎日の食事が、**体力向上**、**ケガの予防**、**疲労回復**につながる
練習や**試合**によい**コンディション**での**ぞむ**ために**必須の要素**

栄養補給のポイント

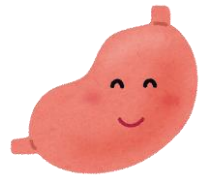
1. 食事の“量・質・タイミング”を整える

毎食完璧でなくてもよい

1～3日の間で食事の量や質を整える

2. サプリメントは食事を一時的に補うもの まずは食事をきちんととることを優先する

Jr期は内臓も発育中なので
食べものをとり胃腸を鍛えることも重要



サプリメントを用いる場合は
指導者、親など必ず大人に相談する



実践ポイント



1. 朝食をとる
2. 苦手な食べものにもチャレンジする
3. 食事・間食の内容を充実させる
4. 運動後はできるだけ早く栄養をとる
5. 楽しく食べる（食事を強要しない）

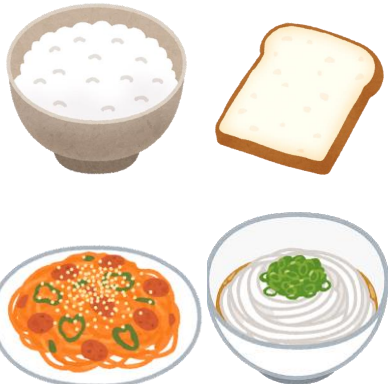
食事の基本形をそろえよう

食事の栄養バランスを整えるために、5つの食品群をそろえる形



①主食

糖質
【エネルギー】



②主菜

たんぱく質・鉄
【体づくり】



③副菜

ビタミン・ミネラル
食物繊維
【体調管理】



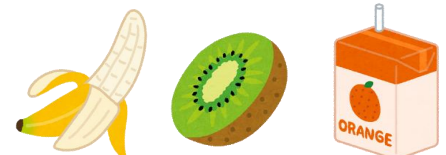
④牛乳・乳製品

たんぱく質・カルシウム
【体づくり】



⑤果物

糖質・ビタミン
【エネルギー・体調管理】



1品でも“食事の基本形”がそろえばOK 子どもにも意識させよう



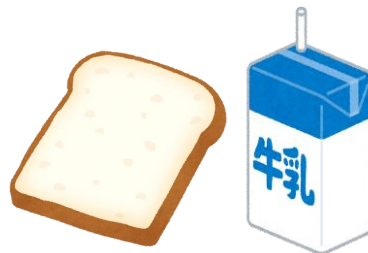
たんぱく質の賢いとり方

1. 1日3~4回にわけてとる
2. 1食で2種類のたんぱく質資源をとる

*まずは、主食のみですませない！
たんぱく質資源やみそ汁を組み合わせる



納豆ご飯、卵かけご飯



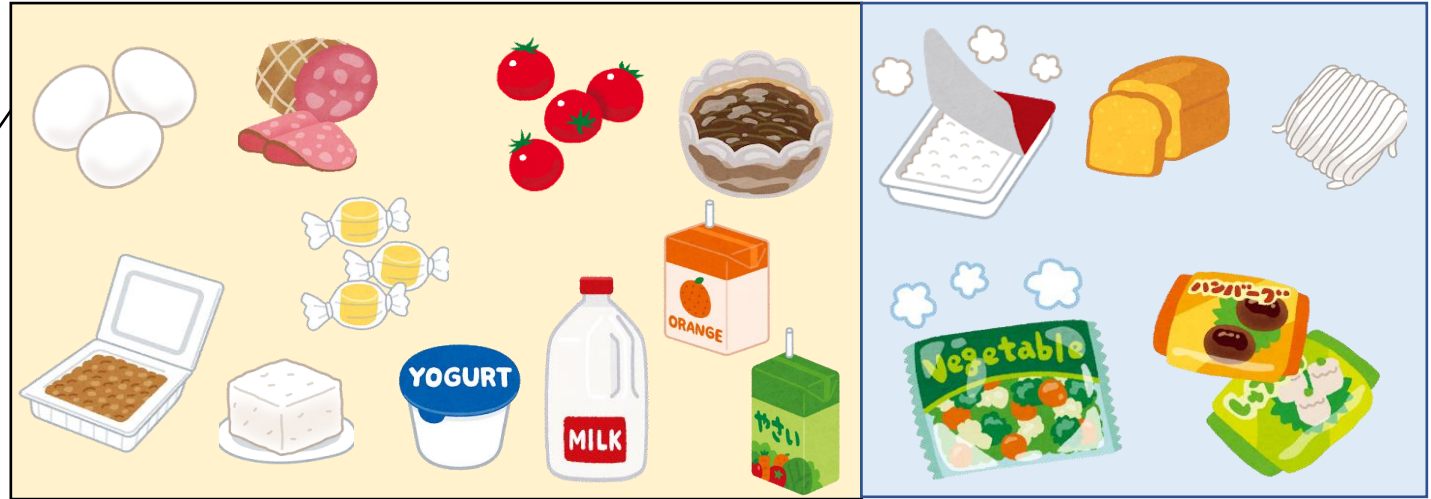
パン+牛乳



おにぎり+みそ汁

常備しておく便利なモノ

●調理なし・簡単に食べられるもの



●レトルト食品・缶詰・果物



●時間のある時に作り置き



サラダチキン



ひじきサラダ

食べる量の目安

【練習がしっかりとできている場合】

1日 約2,500~3,000kcal

→ 1食 約800~1,000kcal

運動習慣が
ない大人の
1.5~2倍量

【推定エネルギー必要量 (kcal/日)】

	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
10~11歳	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17歳	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550

1食800~1,000kcalの食事例

成長期で運動量が多いので、主食をしっかり食べることが重要

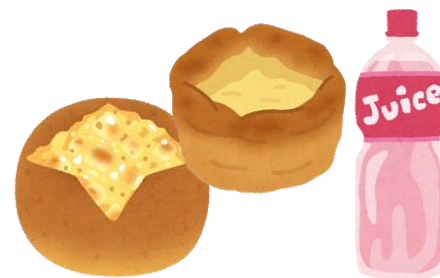


【朝食例】

白飯 300g (茶碗2杯)
納豆、卵、みそ汁、乳製品、果物



ハンバーガーセット



菓子パンセット

↑
お楽しみセットは
たまにのご褒美！にして
ふだんは食事の基本形をベースにしよう

お弁当箱の選び方

1食に1,000Kcal必要な人は
1,000mlサイズの弁当箱を選ぶ

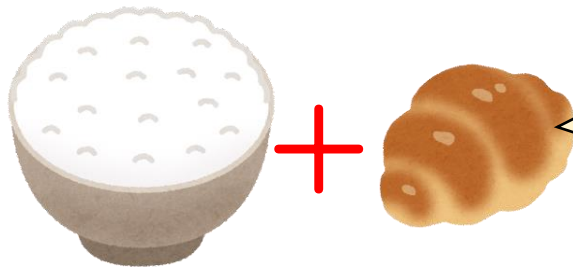


主食をしっかり取る工夫

食事



おかわり
する

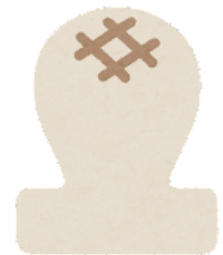
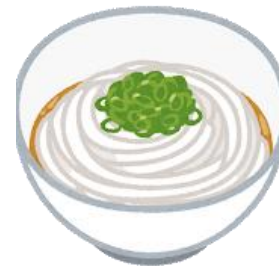
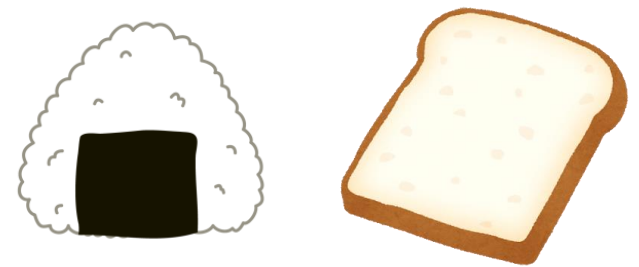


2種類
とる



ご飯のお供
を活用する

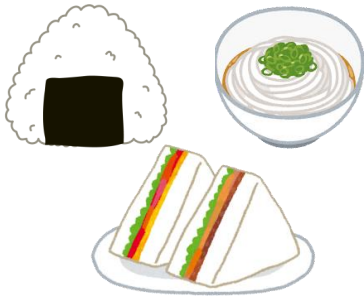
補食



食事ではとれない分は
補食でとる

間食の内容

●補食：運動や健康のため。食事の不足分を補う



おにぎり・パン・麺



果物・果汁100%ジュース



牛乳・乳製品



ゼリー

練習後は
「糖質＋
たんぱく質」
をセットで

●お菓子、甘いジュース：ご褒美、お楽しみ



スナック菓子



アイス・チョコレート



清涼飲料水

目安は
1日
200 kcal
まで

練習・試合時の補食

運動前・運動中は、糖質中心のものをとる
運動後は、【糖質＋たんぱく質】のものをとる

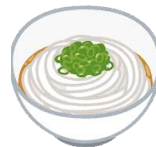
糖質源



おにぎり



パン



うどん



バナナ



果汁100%ジュース



ゼリー



もち



あんまん



カステラ

たんぱく質源



牛乳



ヨーグルト



チーズ



サラダチキン



プロテイン

糖質＋たんぱく質源



おにぎり (鮭・納豆)

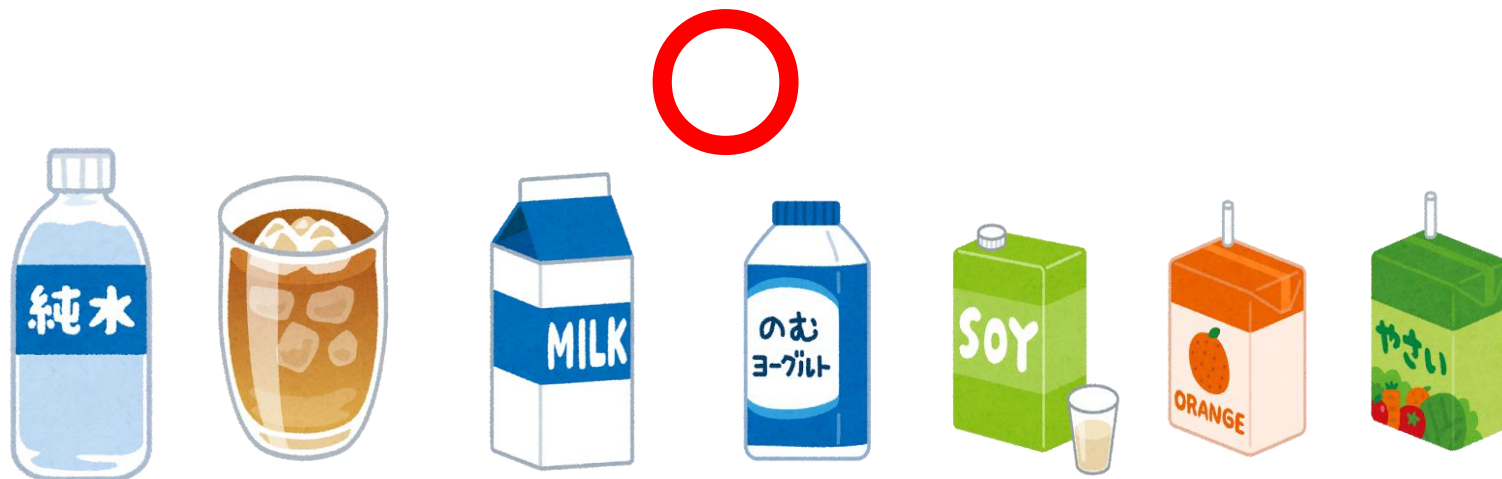


サンドイッチ



肉まん

水分摂取の種類



生活の中では、水、麦茶を中心に
食事や補食では、水分&栄養がとれるものを！



多量に汗をかく場合は
スポーツドリンクを！

カフェイン飲料はとりすぎない！

食事の良し悪しは、体で確認 (セルフチェック項目例)



①体格

身長、体重

②体調

疲労感、月経状況、尿、便
勉強や運動中の様子

*必要に応じて血液検査、アプリ活用

③食事チェック

食欲、水分摂取

5つの食事実践ポイント

成長期なので、1か月、3ヵ月と体重が増えているか確認しよう
成長のスピードは個人差があるので、自分の変化をみていこう

Q1:朝食があまり食べられない…

1. 前日の就寝を確認

- 30分はやく寝る
- 朝はカーテンをあけて光をあびる

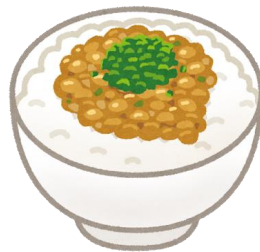
2. 起床時にコップ1杯の水をとる

3. 朝食に何か口にすることから始める

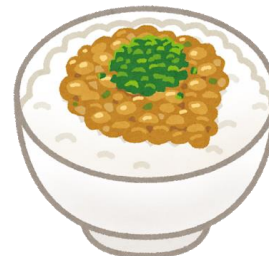
- 食べられるものからトライ、徐々にバランスよく
- のっけ系、おにぎりなど食べやすい工夫



主食や果物



+たんぱく質源



+副菜



Q2:食が細い…

1. 食べる回数を増やす

2. 食事の量を少しずつ食べ増やす

- ご飯はしゃもじ1杯ふやしてみる
- パンを厚切りにしてみる
- 主食は2つ組み合わせる（例：ご飯+パン）

3. 食べやすい味付け、調理法、盛付にする

- 好きな味付け、ご飯のお供を活用
- のっけ系（丼、ピザトースト）、おにぎりにする
- 定食より1品具沢山スタイルにする
- 同量、少量でも栄養価の高いものをとる



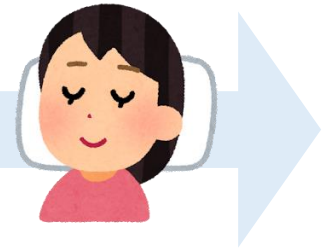
Q3:夕食が遅くなってしまう

案1：練習前に夕食をとってしまう

案2：練習後の移動中（車の中）で夕食をとる

案3：①練習直後に補食をとる
②帰宅後、消化のよい食事をとる

練習



【日本オリンピック委員会】

◆アスリートのためのカンタン栄養学

<https://www.joc.or.jp/column/playersupport/athletemeal/>

【国立スポーツ科学センター】

◆スポーツ栄養

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/tabid/1183/Default.aspx>

◆アスリートのわいわいレシピ

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/waiwai/tabid/1193/Default.aspx>

◆女性アスリートのためのコンディショニングブック

https://www.jpnsport.go.jp/jiss/Portals/0/info/pdf/josei_athlete_conditioning_book.pdf

◆女性アスリート指導者のためのハンドブック

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/gaiyou/jigyuu/houkoku/nenpo/tabid/1112/Default.aspx>

【一般社団法人日本スポーツ栄養協会】

◆スポーツ栄養Web

<https://sndj-web.jp/>