

親子で学ぶ栄養講座

成長期を最大化する 栄養のキホン②

地域スポーツクラブ活動体制整備事業
(スポーツ庁/石垣市教育委員会委託事業)
(重点地域における政策への対応)

本日の内容

- ① 前回の復習
- ② 消化吸収
- ③ 試合当日の食事





onishi kenta

大西 健太 (36歳)

- パーソナルトレーナー
- トレーナー歴：15年（2010年～）
- トレーニング指導が専門
- パフォーマンスアップを総合的にサポート
- オンラインでもトレーニング指導

資格

- NASM-PES (全米スポーツ医学協会認定パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト)
- 鍼灸師
- Movement Fundamentals 修了
- オーソモレキュラーアカデミー認定分子栄養学アドバイザー

活動内容

- トレーナー専門学校非常勤講師
- ジュニアアスリート専門ジムでの運営、研修
- 中学硬式野球チームのトレーナー（全国大会準優勝）
- 各種セミナー講師
- パーソナルトレーニング指導
- オンラインでもトレーニング指導

Mission

「あの時、やっておけば良かった」を

「あの時、やっておいて良かった」に。

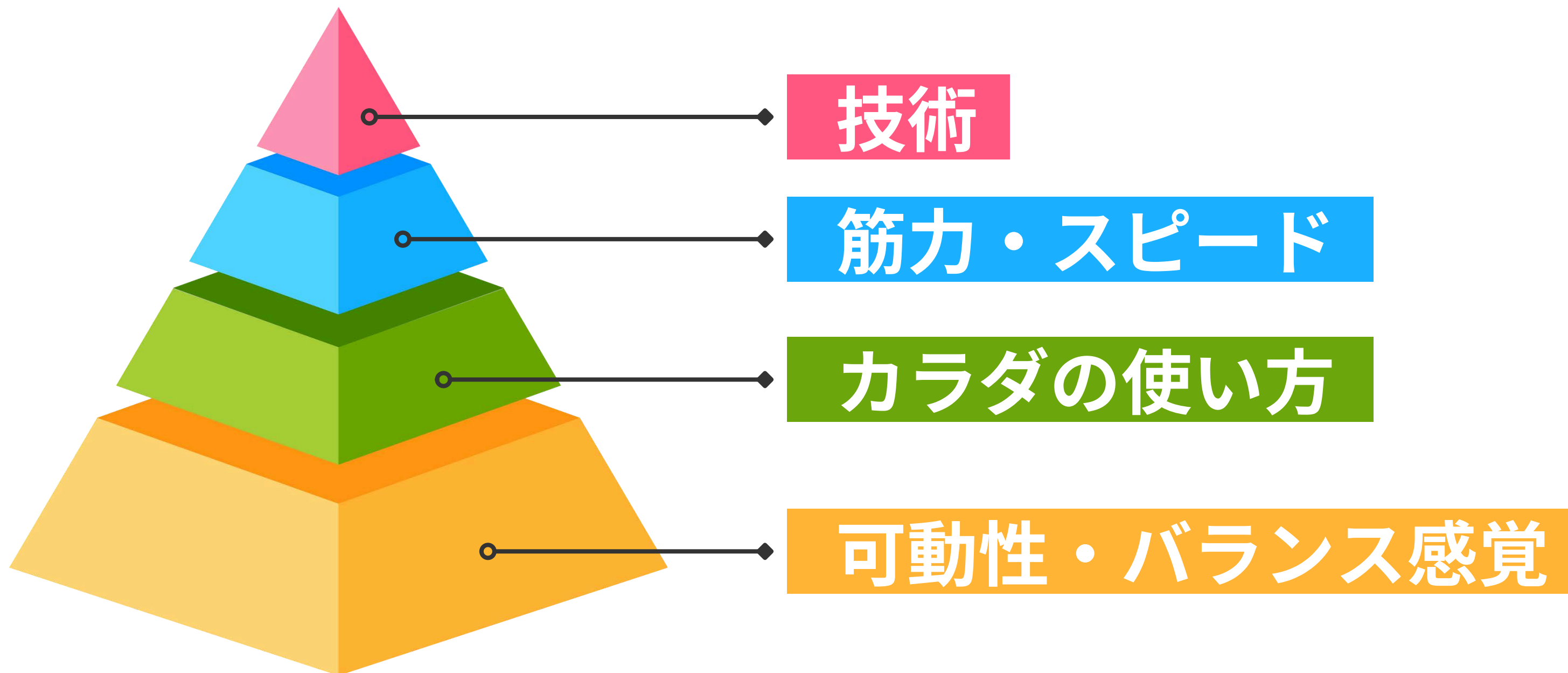


食事に対する考え方



パフォーマンスピラミッド

技術を高めるには土台が大切という考え方



パフォーマンスピラミッド



スポーツに必須のピラミッドの地盤となる

ここの地盤って
なんででしょう？

パフォーマンスピラミッド



スポーツに必須のピラミッドの地盤となる

食事・栄養・睡眠・メンタル

大切なのは・・・

ベストよりベター

100点は目指さない、60点～70点でOK！

推定エネルギー必要量（日本人の食事摂取基準2025年版）

参考表 2 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル ¹	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
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	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550

小学生高学年で2,500kcal
中学生で3,000kcal



消化吸収について

食べたものはどこへいく？

口腔



胃



小腸



大腸



肛門

上流から下流へ流れていくイメージ



食べたものはどこへいく？

口腔

咀嚼（かむこと）

胃

消化

小腸

吸収

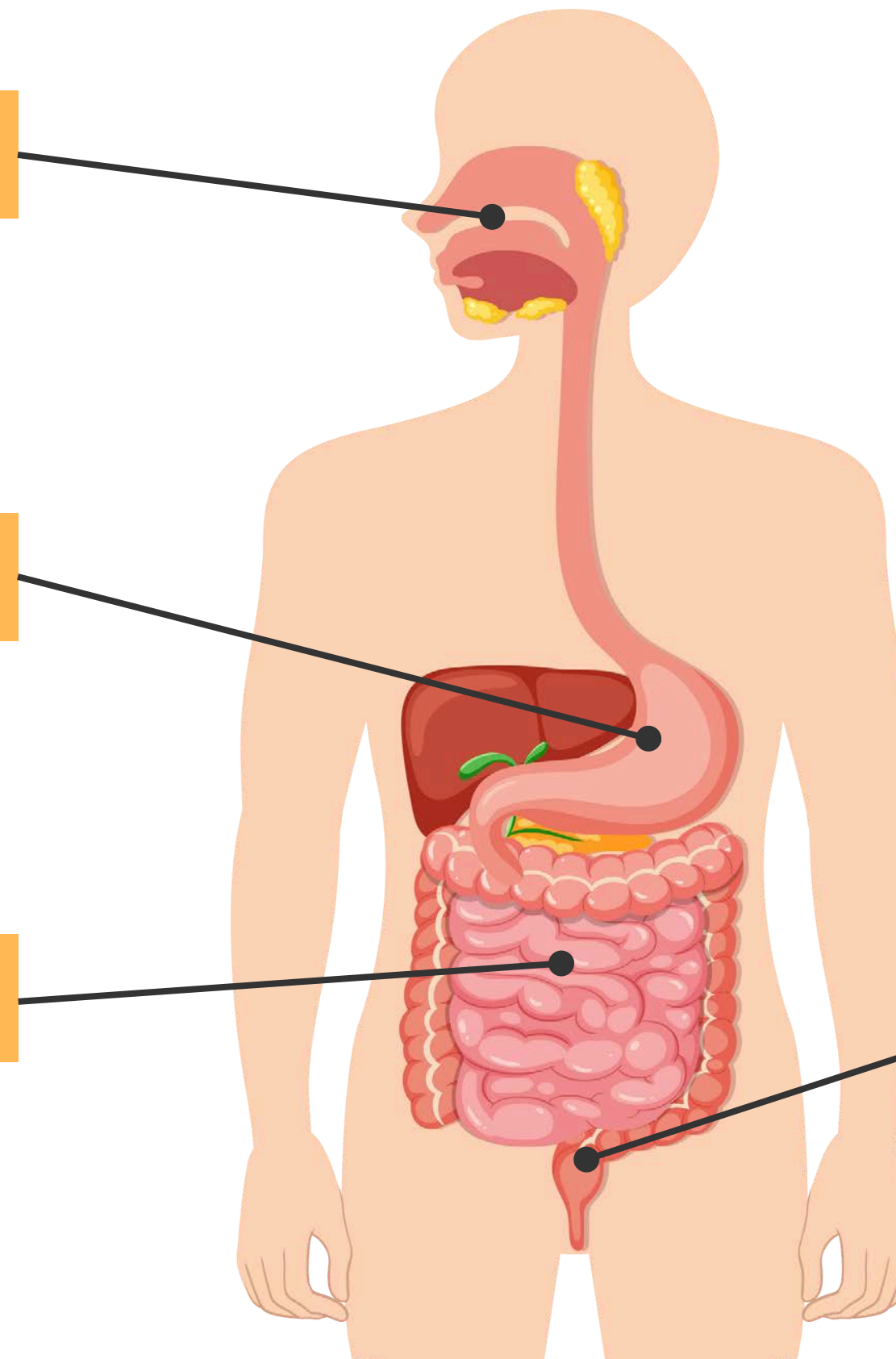
食べても

排泄されてしまったら

意味がない

肛門

排泄



食べたものはどこへいく？

口腔

よく噛む

胃

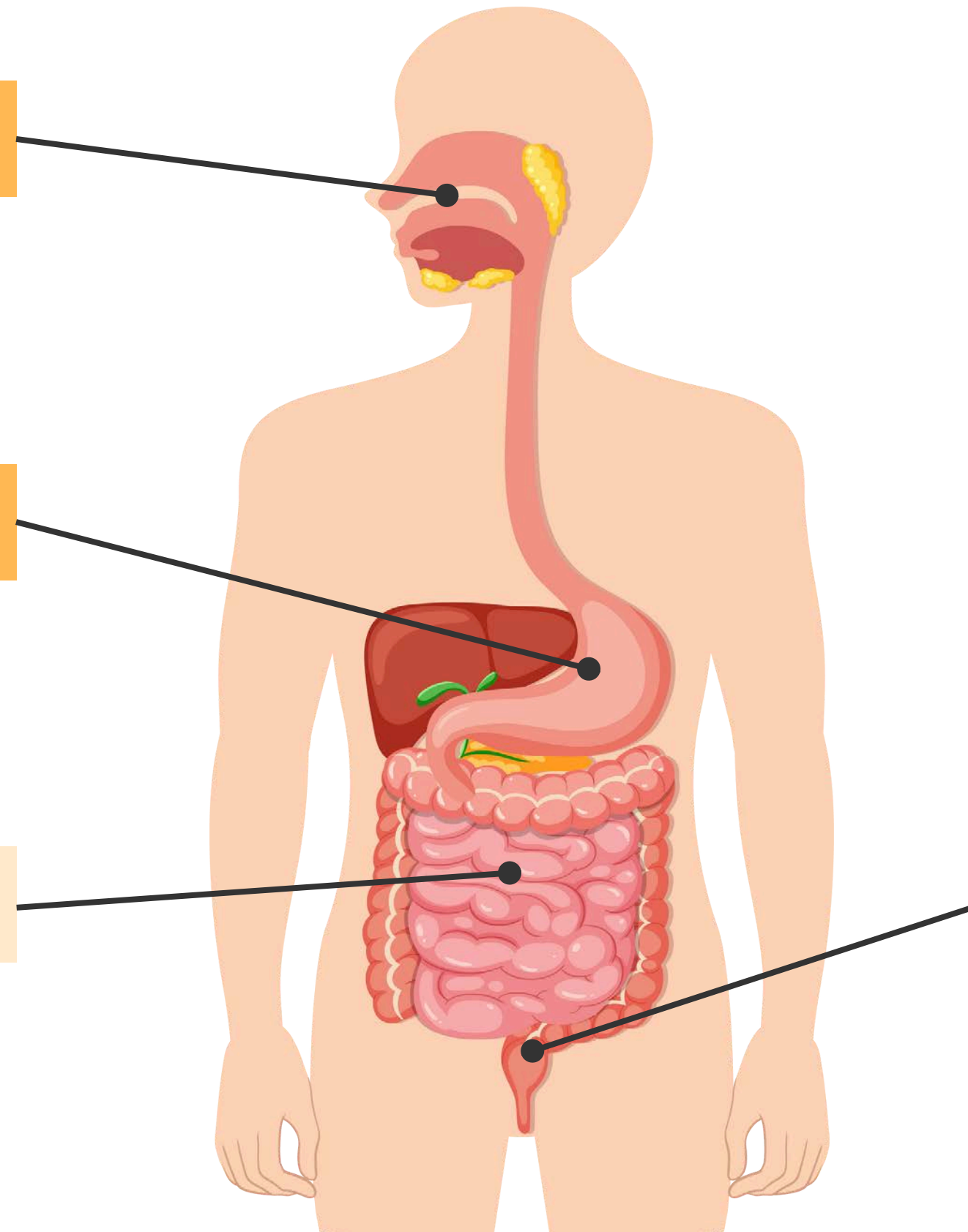
消化

小腸

吸収

肛門

排泄



消化酵素とは？

- 食べた物を分解して、体に吸収しやすいようにする役割がある

アミラーゼ



でんぷん（糖質）

ペプシン



タンパク質

リパーゼ



脂質



〇〇ーゼは消化酵素



大根おろしが優秀

- アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼをすべて含んでいる



胃酸分泌のサポート食品

＼酸味のあるものを**食前**に摂取する／

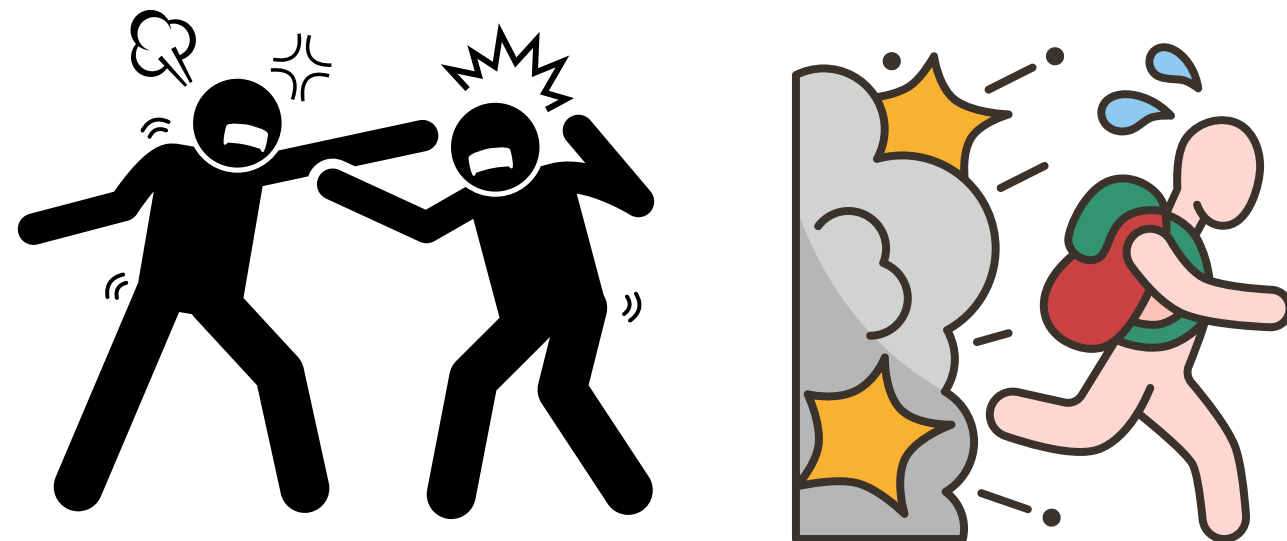


胃と自律神経の関係

- 消化器系は**副交感神経**が優位になると活性化される
- 交感神経優位だと消化器はうまく働かない

交感神経

闘争・逃走反応



副交感神経

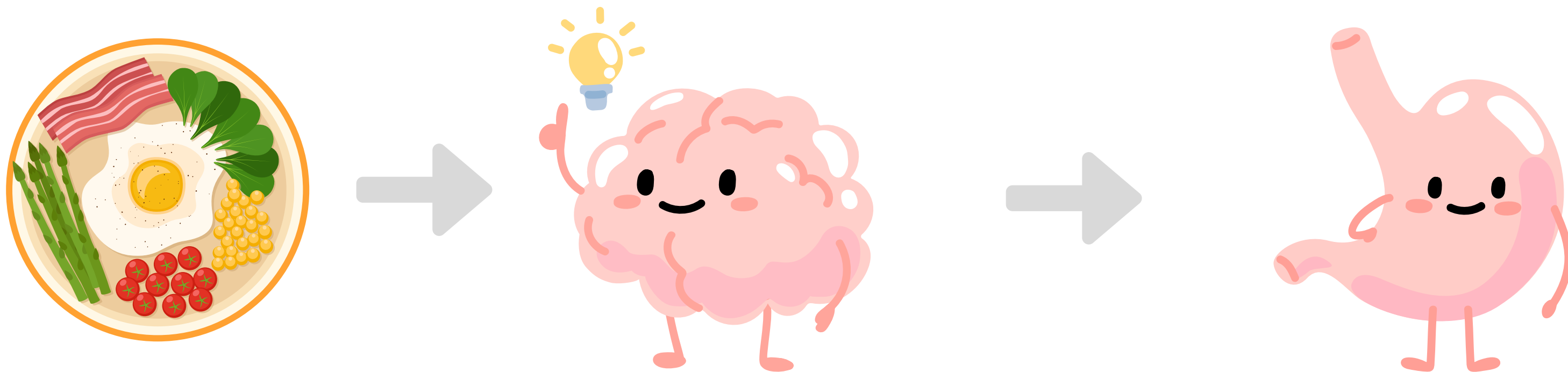
リラックス



胃と脳の関係

今からごはんか！
胃に食べ物入ってくるから準備してね！

オッケー！
胃酸出して、消化の準備しておくね♪



脳から胃へ指令がいくことで食事を消化する準備をする

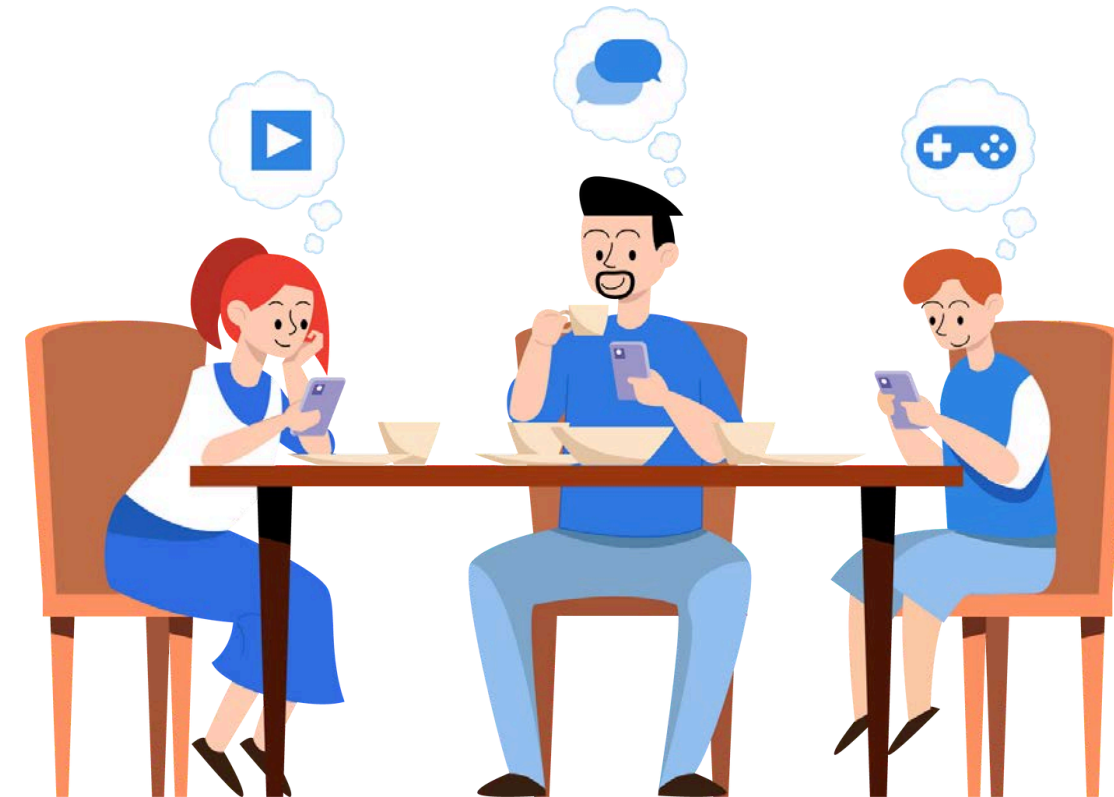
まずは環境づくりから

「いただきます」



食事モードになる

「スマホ&ながら食べ」

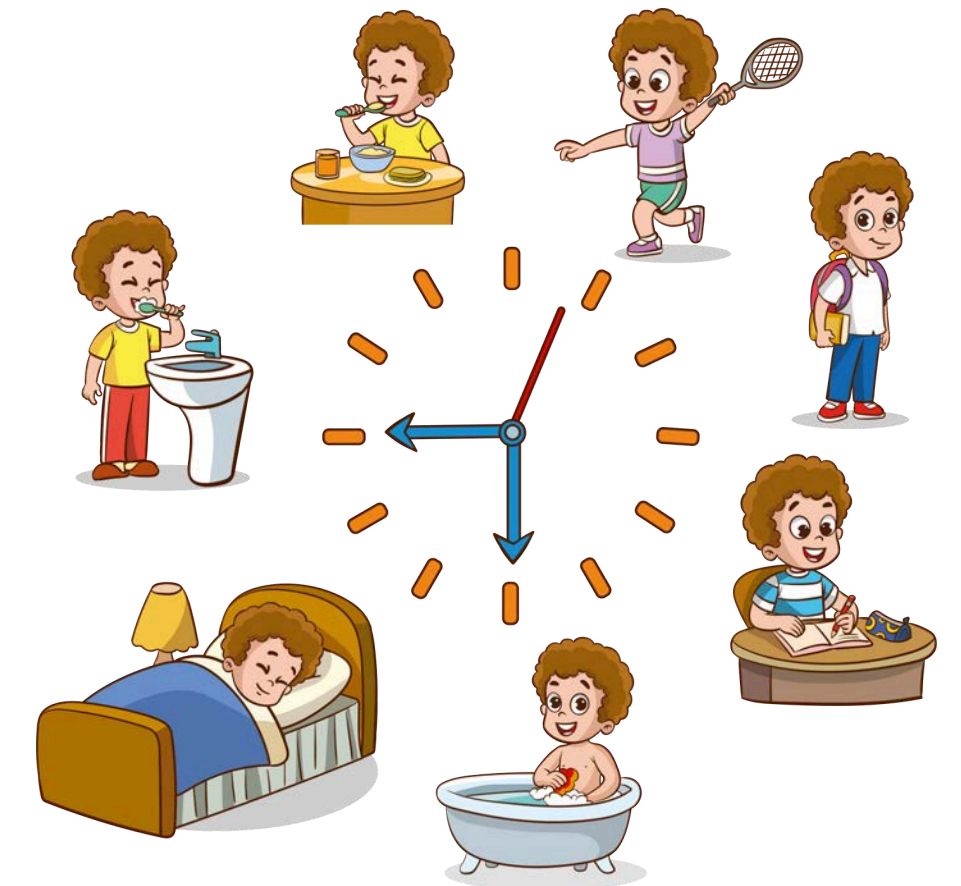


食事モードにならない

試合当日の食事

超基本

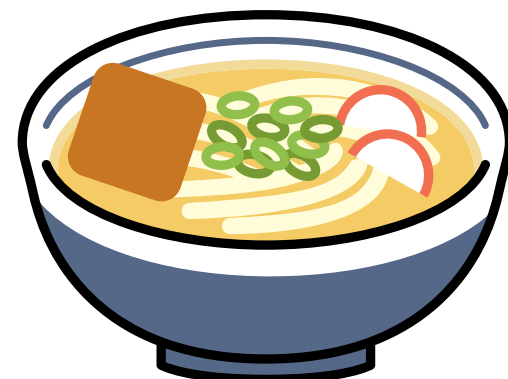
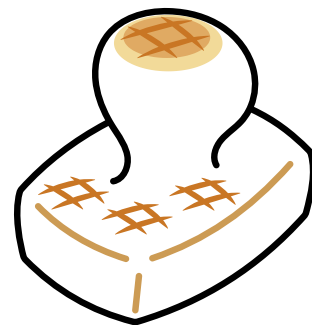
- いつもと違うことはしない
- 事前にいろいろ試して、消化吸収しやすい・食べやすいものを探しておく
- 前日（毎日）は睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんは必ず食べる
- 補食をもっていく



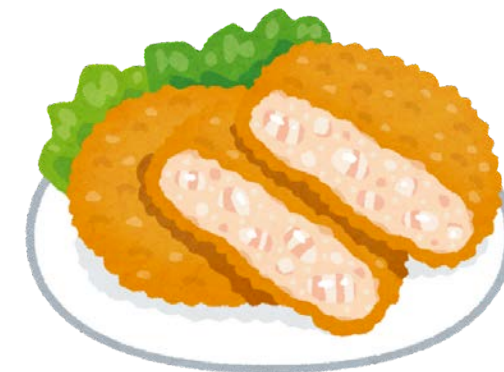
試合前

- 3日前から糖質の摂取量を増やす
- 特に試合前日はこってり系、脂っこい物、生ものは避ける

OK

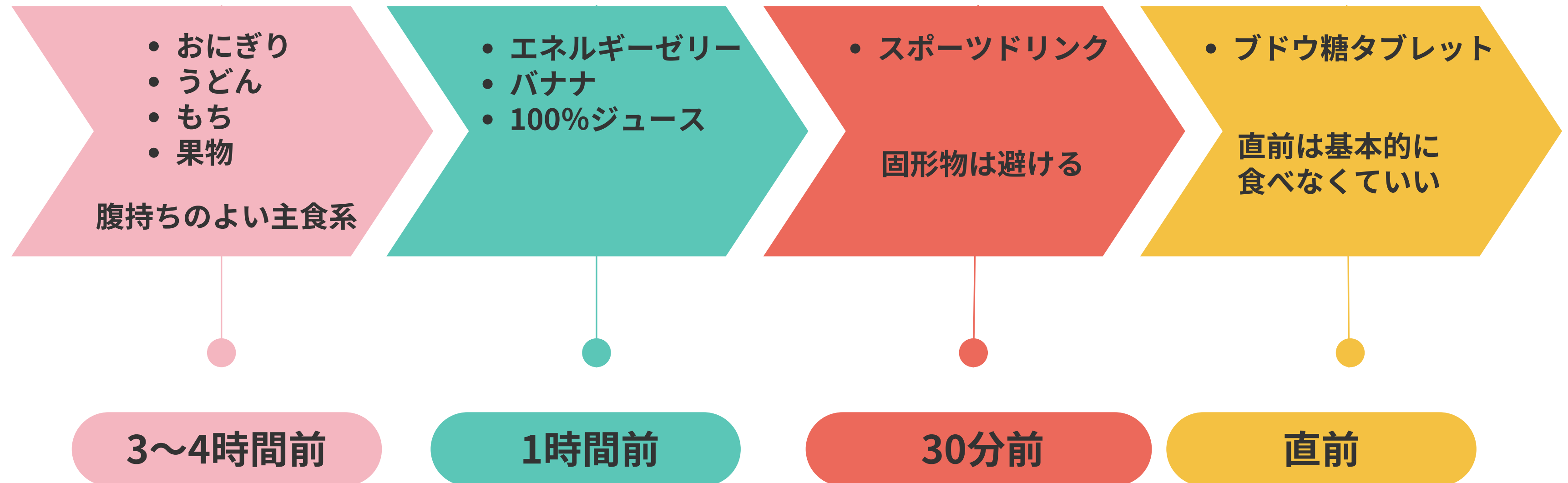


NG



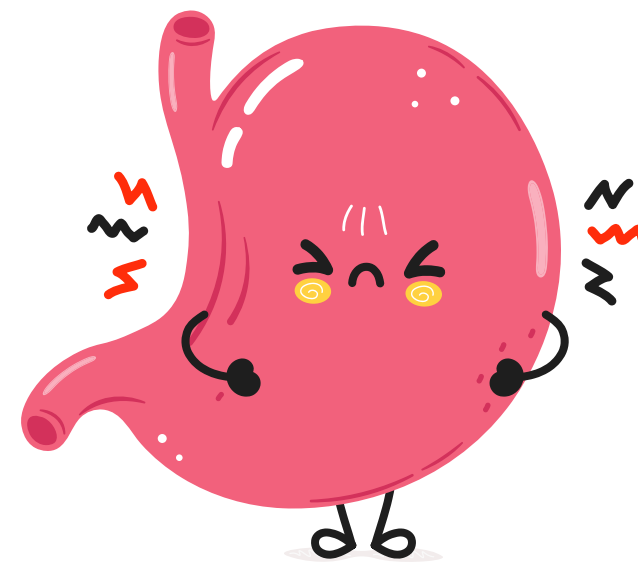
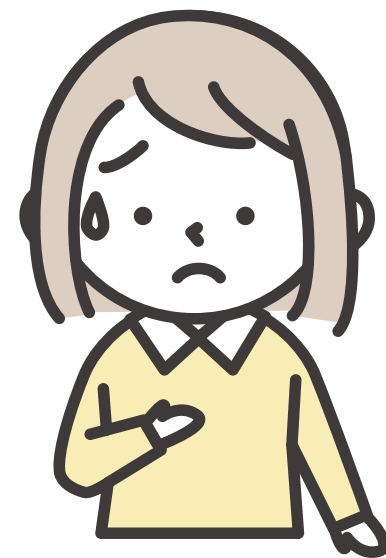
試合当日：試合時間から逆算しよう

- エネルギー源のメインは糖質
- 試合3～4時間前に食事をすませる



試合当日：メンタル状態も考慮して

- 試合当日は緊張で胃の消化機能が下がっているかもしれない
- 食欲がなくても必ずエネルギーは摂取する
- ゼリーやドリンク、食べやすいものの活用



過緊張 → 交感神経優位 → 消化機能の低下

食品の胃内滞留時間

• 半熟卵	100g (2個)	1時間30分
• 生卵	100g (2個)	2時間30分
• 卵焼き	100g (2個)	2時間45分
• 焼き魚	100g	3時間
• ビーフステーキ	100g	4時間15分

タンパク質系

• おかゆ	100g (1/2膳)	1時間45分
• おにぎり	100g (小1個)	2時間15分
• 餅	100g (小2個)	2時間30分
• うどん	100g (1/2玉)	2時間45分
• バナナ	1本	1時間45分
• エネルギー系ゼリー	200g (1つ)	45分

糖質系

※もちろん個人差はあり

まとめ

- ① 食べた物は消化吸収される必要がある
- ② ながら食べしない
- ③ 試合当日に向けて日ごろからいろいろ試しておく

参考書籍

- カラーアトラス栄養学
- スポーツ栄養学第2版 科学の基礎から「なぜ？」にこたえる 著：寺田新
- 忙しい人のための代謝学 ミトコンドリアがわかれば代謝がわかる 著：田中文彦
- パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学 著：清野隼・塚本咲翔
- ジュニアのためのスポーツ食事学 著：柴田麗