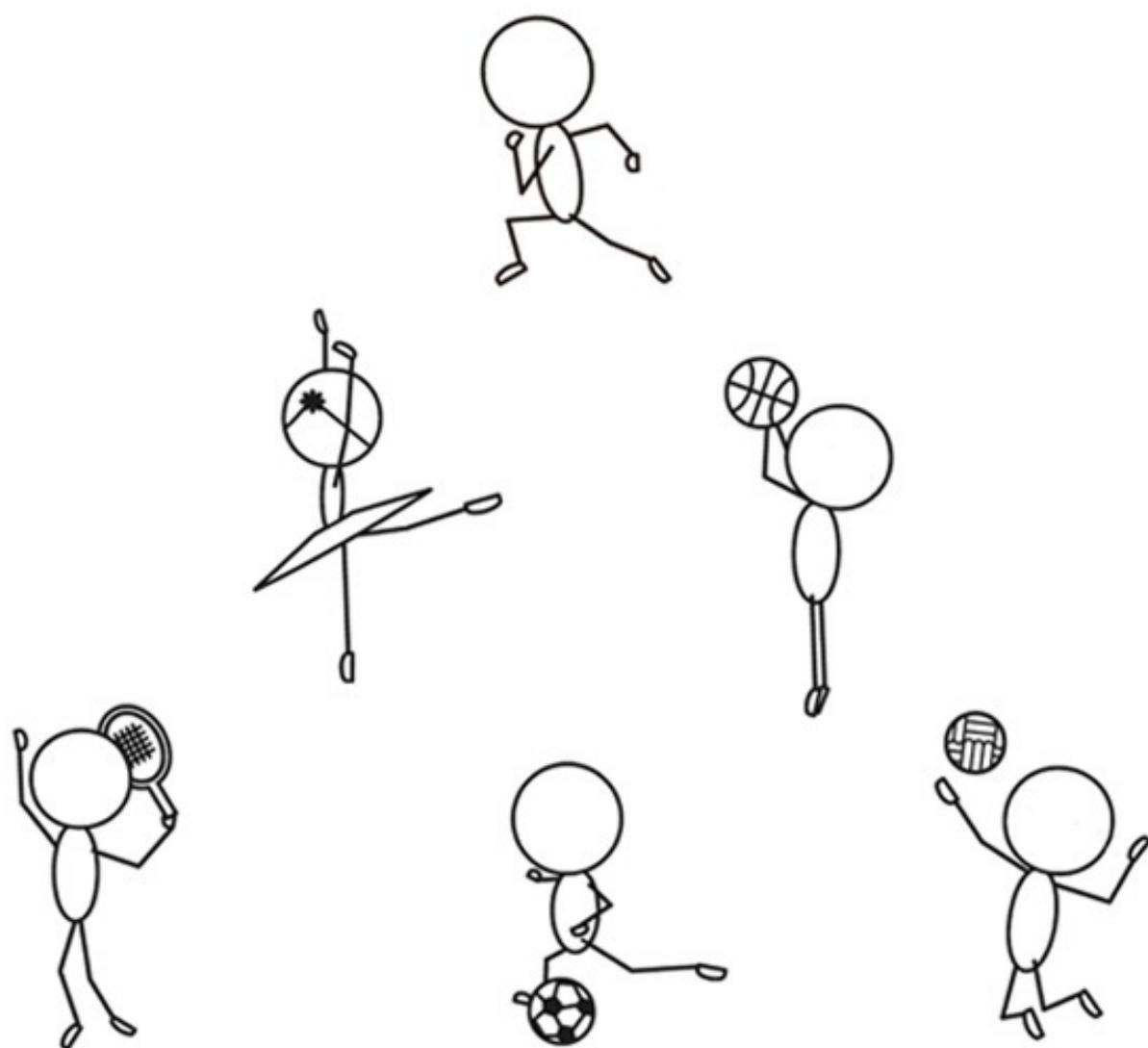


ジュニアアスリートのための栄養学

# がんばり**カ** パワーアップ♪

すくすく育つ基本食【元気food】



Body Tuning Labo K7''

# はじめまして どうぞよろしくお願ひします。



栄養士の  
はしおちえみです

みんな、栄養のことはいろいろ知っていると思うけど  
薬の研究をしていた栄養士からの「食情報」はちょっと一味違います。  
みなさんが元気なカラダでスポーツをがんばれるように応援します♪

名前 : 走尾 千恵美

職場 : 大宮区上小町 Body Tuning Labo K7”／はしお接骨院  
<http://ssl.saloon.jp/>  
ケガをしないカラダに変身する！  
アスリート向けコンディショニンググループ

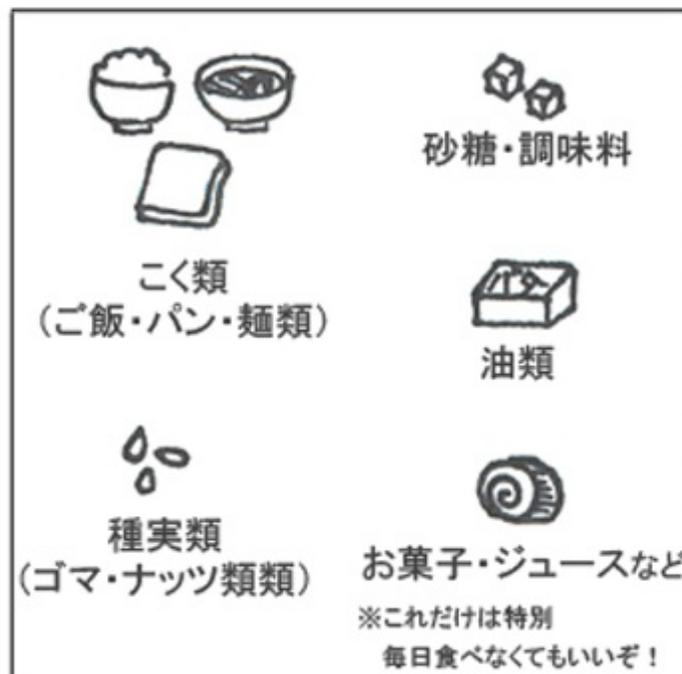
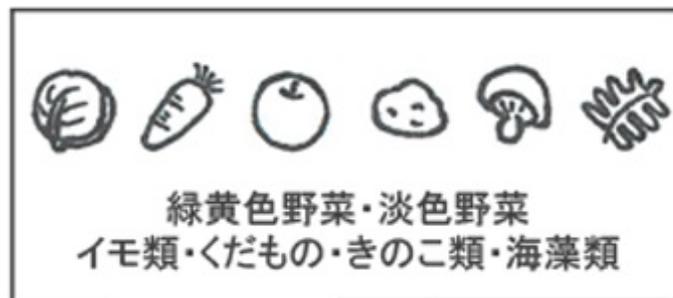
仕事 : 元気ですくすく育つために必要な食べ方と  
カラダのメンテナンス方法をお伝えすること。  
(セミナー、個別指導)  
★「なにをどれだけ食べたらいいか？」  
自分に合った食べ物を自分で選ぶ方法。  
★カラダの外側と内側から「ケガ・病気」を予防する方法。

好きなこと : どうすれば家族が健康でいられるか考えて試すこと。  
成功した「いいこと」をみなさんにお伝えすること。

## 食事バランスをチェックしよう♪

年 月 日( )

今日食べたものに好きな色をつけよう。



カラダは食べたものから作られる。  
元気でいるためには元気パワーが必要だ。  
元気パワーは沢山の材料が集まって  
作られる。チームプレイなんだ。  
材料は全部、食べ物に入ってるんだよ♪



チーム競技はメンバーがいないと試合が  
できないように、元気パワーも材料が足り  
ないと作れない。



まるで長さの違う板で  
桶を作ったときみたい。  
いくら長い板があっても  
水は一番短い板の高さ  
までしか、ためられない。

いろいろな食べ物にちよつとずつ入ってる  
材料がチームになって元気パワーを作る。

だからね、  
バランスよく食べるのが大事なんだよ♪

## 夏に強い子はスポーツでいい成績が出せる！

毎日暑い中、ほんとよく頑張っていますね^^  
えらいぞみんな♪



暑い時はトレーニングの時の水分補給がとっても大事だよ。

- ・たくさん汗をかくときは、水だけじゃなくてスポーツ飲料を。  
「ミネラル」という元気パワーの材料が汗と一緒にカラダから  
たくさん出ていっちゃうから、気をつけないとね。
- ・のどがかわく前にこまめに飲む。(例 15~20分毎に100ml~200ml程度)  
一気にガブガブ飲むと体調が悪くなることがあるから気をつけてね。

1時間以上運動をする時に  
水分補給&疲労予防効果の高い飲料は  
糖質4~8%程度と食塩0.1~0.2%程度含むもの。  
例：100ml中  
炭水化物として4~8g  
ナトリウムとして40~80mg  
両方を含むスポーツ飲料

※日本体育協会  
スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより



おみそ汁は  
熱中症予防におすすめ♪

それと、水分とミネラルの他にも大事なことが一つ。

毎日バランスよく食べているかどうかということ。



夏になると食べたくななくなっちゃう・・・っていう人はいませんか？

夏にバテる人は沢山練習したときもバテやすい。

バテるってことは元気がなくなるってコト。

元気がない時は元気パワーの材料が足りないことが多いんだ。



元気パワーの材料は、貯金みたいに毎日ちよとずつ

カラダにため込んでおくことが大事。

涼しい季節からためておいたパワーが、夏バテや熱中症予防に  
とても役立つんだよ。それから沢山練習するときにもね。

元気でいられるカラダを作るには「食べるトレーニング」が必要。

夏バテしやすい人は、食べることもちよとずつ頑張ろうね♪

2013.8 No.1

★ 毎日食べているものがカラダを作る  
元気パワーはチームプレイ ★  
いろいろなものを食べよ〜う♪

栄養士の走尾千恵美（はしおちえみ）



平成は「モノがあふれる時代」。  
いろ〜んな情報がありすぎるし、いろ〜んな食べ物もありすぎです。  
みんなのお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんだって  
こんなに「モノ」がある時代は初めて。

例えば食べ物。昔は、誰かが「これはカラダにいいよ♪」と言えば、  
大抵のものは日本にない最先端の情報や、元気パワーをつけるのに  
役立つ食べ物が多かったです。

## でも 今は違いますっ!!!

人気があるからって、テレビで言ってたからって  
良いことばかりじゃないってことが増えてきたんです。

科学の研究が進んで、昔は「とてもいい」と言われていた「食べ物」  
にも良くない部分があることがわかったり、  
どんどん売りたいために、すご〜く大げさな宣伝をする人がいたり。



ちょっと、困るよね そんなんじゃ…

「食べ物」には、良いところと悪いところがあります。  
でも、心配しないで。これはあたりまえのこと。  
大事なことは、「なにを選ぶか自分で決める力」をつけることです。

「アスリートの食べ方はこうだ！」って本に書いてあるからって  
その食べ物がほんとに自分に合っているかどうかわかりません。  
沢山のあふれる情報の中から、自分に合った食べ物や食べ方を選ぶ力。  
子どもだけじゃなくて、大人も「食べるためのトレーニング」が  
必要な時代になってきています。

# 菓子パンはパンじゃない!



えっ?! じゃあなに?

菓子パンはお菓子です



へっ そうなのお?!

パンはパンでも「菓子パン」は、お菓子の仲間。  
なぜなら、砂糖がた〜くさん使われているからです。  
砂糖は、元気パワーの元として大切な役割があるけど、  
一日に食べる量としてはほんの少しでいいんです。  
だいたい、カレースプーンで軽く2杯くらい。

ほんとはね、砂糖はお料理に使う分だけで十分なの。

だから、甘〜い物が大好きな人は、気をつけていないと砂糖を  
食べすぎちゃう。砂糖の食べすぎは太るだけじゃないんですよ。  
なかなか背が伸びない、疲れやすくて練習ががんばれない  
すぐ頭が痛くなる、いつも眠い感じがするなど、元気じゃないカラダに  
なっちゃいます。それに、小さい頃から甘いものを沢山食べていると  
40歳くらいから、血管が弱くなる病気（糖尿病）などにかかりやすく  
なります。

「アスリートに糖分は必要だ!」って話、聞いたことある?

それも場合によっては必要なこと。  
でも、その前に「毎日のいつもの食事を質の高いものにする」って  
ことが大事です。砂糖は必要だけど食べすぎは良くないよ。

毎日菓子パンを食べる人。  
食べる回数をちょっとずつ減らしてみよう♪

食パンにチョコスプレッドをつけるのもどちらかと言うと菓子パン系。  
つけるなら、添加物の少ないジャム、はちみつ、メープルシロップを。  
一日カレースプーン軽く1~2杯程度が目安です。



## 走るスポーツ シーズン イン♪



Body Tuning Labo K7” 栄養士のはしおちえみです。  
暑い夏がすぎ、いよいよ走る系競技種目のシーズンですね。

もっと上を目指したい！  
大好きだからもっと楽しみたい！

スポーツの目的は人それぞれ。でも練習は欠かせませんね。

練習するには元気が必要!!

元気であるためにはちゃんと食べてゆっくり休むことが必要!!

ちゃんと食べてるつもりでいても実はできていない・・・

それは、みんなにも当てはまるし、大人にも当てはまります。

ちょっとびっくりしちゃうけど、ここだけの話、

プロのスポーツ選手でも、選手生命の短い人やケガの多い人には  
食べ方がちょっと間違っていたり、食べ物に気を配っていない人  
が多いんですよ。

それから、これは当院で治療されるアスリートを見ていて気付いたことですが

ちゃんと食べていない人はケガをしやすいです。

そして治るのにもしすご〜く時間がかかります。

みんなの中にも・好き嫌いが多い・食べ方に問題（ばかり食い）・食が細い など  
食べ方を工夫した方がいい人が沢山いるみたい。

「食べることもトレーニング」。筋肉・体力・心を鍛えたかったら、しっかり食べること♪  
急にはできないから、まずは【残さず食べること】からチャレンジしてみてくださいね♪  
このリーフレットの「食事バランスチェック表」を活用してね♪



＜元気なカラダを作る基本の生活 その1＞  
夜の10時～2時にはぐっすり寝ていること。

みんなのカラダを成長させる元気パワーは  
夜、寝ている間にたくさん作られています。  
とりわけ、夜の10時～2時が一番出るとき。  
寝る直前までゲームをしたりテレビを見ていた脳は、  
布団に入ってもすぐには眠ってくれません。  
遅くとも寝る1時間前にはやめようね。

＜ちょこっとお知らせ＞



お台場リレーマラソン

11月3日（日）に東京のお台場で  
リレーマラソン大会がありました。  
いつもメンテナンスに通ってくださる  
アスリートのサポートのために  
当院スタッフも出かけてきました。  
リレー形式で、みんなで42.195kmを  
走る、イベント色の強い大会だそうです。  
ちなみに、サポートチームは見事優勝♪  
とっても楽しかったし、小中学生の部も  
あるそうです。こんな遠征も楽しいですね^^  
QRコードからご覧になれます。  
ご興味のある方、覗いてみて下さい♪

お台場リレーマラソン  
サポート報告

院長ブログ  
「カチっとな！」

