

# 目指せ 君もアスリート!

兵庫県下でスポーツをがんばるみなさんの  
栄養・食事サポート

## スポーツ栄養のフューチャー



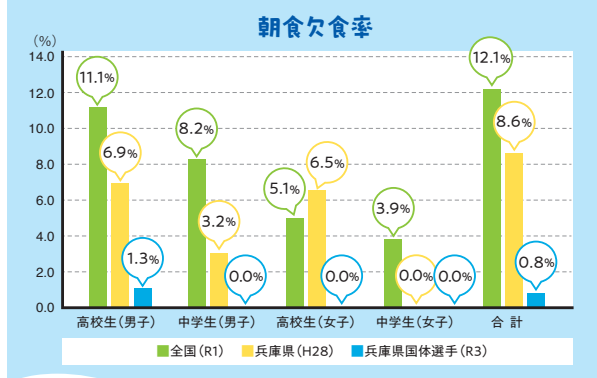
試合でよい結果を残すためには、けがをしにくい健康で丈夫な体であることが何より重要です。それには、“スポーツ”と“栄養・食事”の関係は切っても切り離せません。みなさんの体は食べたもので作られています。そして日々、作りかえられています。練習にはげんでいるみなさんの体は、とくに作りかわるのも早くなります。将来に向けての大事な成長期の今だからこそ、自分の食事について見直してみましょう!!



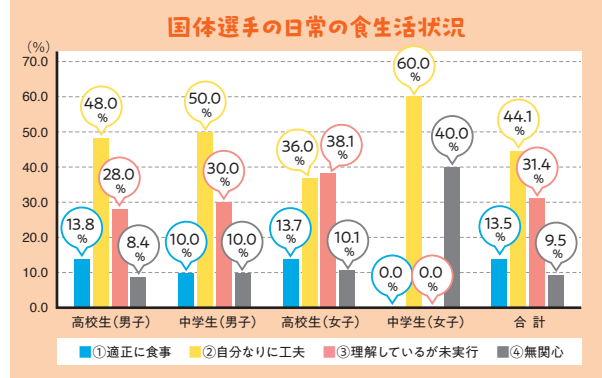
兵庫県の高校生、中学生の国体選手の食事の調査結果より

よいパフォーマンスができる人は、  
朝食はしっかりと、食事のとり方にも気を付けています!

①全国／兵庫県／兵庫県国体選手の朝食欠食率の比較



②兵庫県国体選手の食生活状況



※厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査」／平成28年度ひょうご食生活実態調査／令和3年度兵庫県国体選手の健康調査より

全国の中高生の約12%が朝食を食べていません。40人のクラスだと4~5人が食べていないということですね。一方で兵庫県の国体選手では欠食は0.8%、つまり100人に1人いるかいないかです。さすがは兵庫県を代表するアスリートは意識が高いです。

朝食を食べると脳や体を動かすエネルギーチャージができ、体温を上げて体を動かしやすくなります。特に運動をする人は1日にプラス100~300kcal摂取することがおすすめです。より高いパフォーマンスを発揮するために、朝食から1日を始めましょう!



中高生国体選手の食生活状況です。適切に食事または自分なりに工夫して様々な栄養が摂取できる食事をしている反面、約半数の人が実行できていないのが課題です。適切な栄養摂取ができていないと、貧血や骨折などスポーツ障害の原因になります。

試合前後や練習後の補食など何を食えばよいのか、自分なりに工夫することでパフォーマンスを上げることができます!

みなさんへのヒントがこのリーフレットにはもりだくさん。  
さあ信じてやってみよう! believe!