

# ジュニアアスリートの食事戦略

成長期のジュニアアスリートをサポートするための  
食事のポイントをお伝えしていきますね！



管理栄養士  
神田

## テーマ 秋冬のコンディショニング

- ☑風邪をひきたくない！
- ☑免疫力を高めたい！



- ①免疫細胞のもとになるタンパク質もしっかりとる
- ②摂取エネルギーを充足させ、免疫力を高める  
ビタミンA・C・Eを積極的にとる
- ③腸内環境を整える



- ①免疫細胞そのものの材料になるタンパク質の  
摂取も積極的に行うようにしましょう。

日々の生活・練習の**疲労**や寒さによる身体の**冷え**など心身のストレスがたまることで心配されるのが**免疫力の低下**です。ウイルスの感染を防ぐ免疫力が弱くなると、風邪をひきやすくなります。

☆身体の大部分はタンパク質でできている。強い身体づくりには、タンパク質をしっかりとることが不可欠。

こんな食べ物にタンパク質が多く含まれています。



タンパク質からできているもの



タンパク質の吸収率は朝＞昼＞夜  
朝食にもタンパク質を!!



Point

## ②摂取エネルギーの不足に注意しつつ ビタミンA・C・Eを補給しましょう。

免疫力の低下を防ぐには、ふだんの食事を十分にとって、摂取エネルギー量を充足させることが重要です。生命維持に不可欠な脳や心臓などの臓器は常に多くのエネルギーを消費しています。すなわち、**エネルギー不足**はそれらの臓器の**活動の低下**と、**免疫力の低下**につながってしまいます。

抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eをまとめて【ビタミン<sup>エース</sup>ACE】と覚えておきましょう。

### ビタミンA

(脂溶性ビタミン)

のどや鼻の粘膜を保護し、細菌などの侵入を防ぐのを助ける

- ・緑黄色野菜
  - ・うなぎ・卵・豚レバー
  - ・チーズ などに多い
- 適量の脂質と一緒に摂ると吸収率UP

### ビタミンC

(水溶性ビタミン)

免疫細胞のもととなるタンパク質の合成に必要

- ・パプリカ・ブロッコリー
- ・柑橘類・イチゴ
- ・じゃが芋・キャベツ

ビタミンCは熱に弱いがじゃが芋はでんぷんに守られているので加熱に強い

### ビタミンE

(脂溶性ビタミン)

抗酸化力が強く、炎症を抑えて免疫力を高める

- ・アーモンドなどのナッツ類・アボカド
- ・植物油・うなぎ・たらこ

適量の脂質と一緒に摂ると吸収率UP



Point

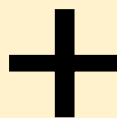
## ③腸内環境を整えると風邪、環境、ストレスに強い身体をつくりましょう。

腸内には約100兆個もの腸内細菌が存在し、体内の免疫にかかわる細胞の**60%以上**が腸管に存在しているので、腸内環境の悪化は**免疫力の低下**につながります

腸内環境を整えるには「プロバイオティクス食品」+「プレバイオティクス食品」を積極的にとりましょう。

### プロバイオティクス 【善玉菌】

- ・ヨーグルト ・チーズ ・キムチ
- ・甘酒 ・味噌 ・納豆
- ・漬物などの発酵食品



### プレバイオティクス 【善玉菌を増殖させる働きを持つ食品】

- ・オリゴ糖 ・ごぼう ・きのこなどの食物繊維
- ・りんご ・バナナ
- ・ハチミツ