

# 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 ケガを防ぐ食事

☑ケガを防ぐ食事



## ①ケガを防ぐ食事：基本の食事が一番大事



主食

- ・主なエネルギー源
- ・不足すると、骨や筋肉に悪影響

主菜

- ・ビタミンDも入っている魚がおすすめ
- ・毎食食べて、効率よく筋肉を作ろう

乳製品

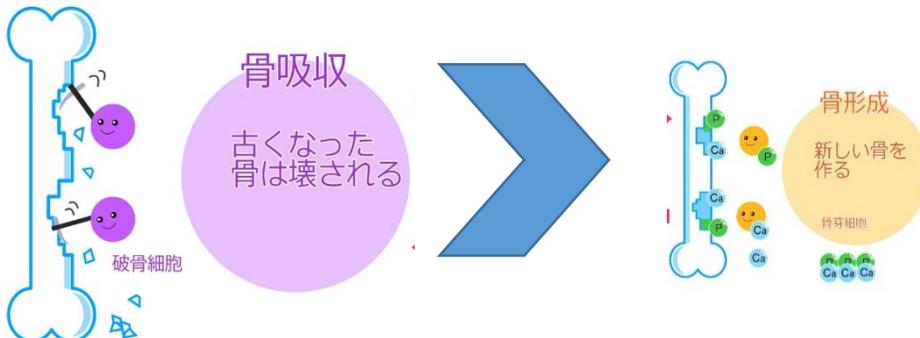
- ・丈夫な骨を作っておきたい
- ・骨を作るときに必要な栄養素も一緒に摂ろう

果物

- ・丈夫な腱を作るために  
ビタミンCとゼラチンを含む食品と一緒に摂ろう



## 骨折・疲労骨折しない体へ 丈夫な骨作り



- ・エネルギーが足りないと骨形成(新しい骨を作る)が減少し  
骨吸収(古くなった骨は壊される)が促進する

# 骨を作るときに直接かかわる主な栄養素

## カルシウム



## たんぱく質



## ビタミンD



## リン



## マグネシウム



## カリウム



## 筋肉を束ね骨につなげる丈夫な腱作り

・骨や腱などをつくる重要な材料のコラーゲンの合成に不可欠

## アミノ酸

グリシン、プロリン、ヒドロキシプロリン

ゼラチン  
海老 カニ  
牛すじ 鶏軟骨

## 鉄分

あさり 豚レバー  
牛赤身肉 かつお  
馬肉 生揚げ  
小松菜 納豆

## ビタミンC

パプリカ ゴーヤ  
ブロッコリー  
アセロラ キウイ  
いちご オレンジ

運動前後のストレッチや十分な休養もとても大事です！