

# SSBA選手のための遠征時の食事

## 遠征中にこんな経験ありませんか

体重（除脂肪量）が減少してしまう

疲れがとれない

体調を崩しやすい

練習の後半になると集中力が低下する



原因として考えられること…

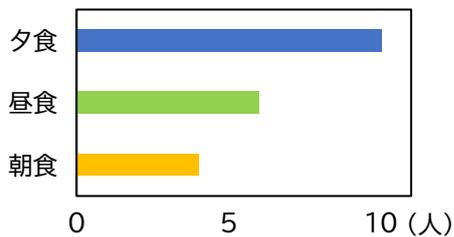
- ✓ 練習によるエネルギー消費量に見合った、食事からのエネルギーが摂取できていない
- ✓ 練習中にエネルギーが枯渇している
- ✓ 練習中の水分補給が足りていない



## 遠征時の食事の現状

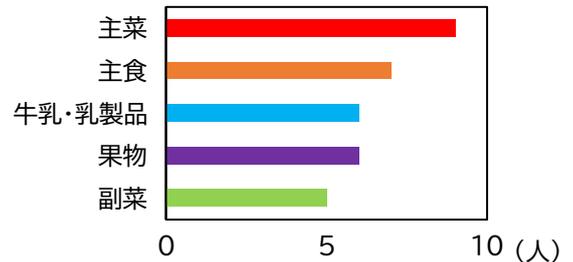
R5年、海外遠征(9月ニュージーランド、12月スイス)に参加した選手に食事に関するアンケートを実施しました。(回答者:11名)

### カテゴリーを意識して揃えていた食事



「朝食」にカテゴリーを意識して揃えていた選手が少ない！

### 意識して揃えていたカテゴリー



「副菜」を意識して揃えていた選手が少ない！

## 遠征時の食事意識するポイント

### ● 朝食をしっかり食べよう！

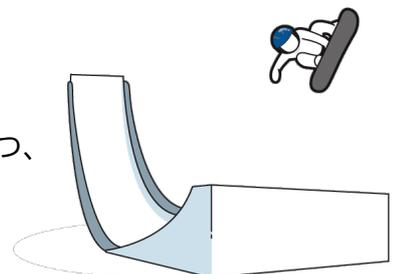
朝食を欠食したり、カテゴリーが揃っていないと、1日に必要なエネルギーや栄養素が十分にとれない可能性があります。  
➔ 体重(除脂肪量)の減少や練習後半のパフォーマンスの低下につながります。

### ● 副菜を意識して揃えよう！

副菜(野菜、豆類、きのこ、海藻類を使った料理)には、体の調子を整える役割をもつ、ビタミン、ミネラルが多く含まれます。  
➔ 不足すると体調を崩しやすくなります。

### 基本的な食事の形

5つのカテゴリーをそろえると、必要な栄養素を確保しやすくなる



# 朝食をしっかりと食べよう！

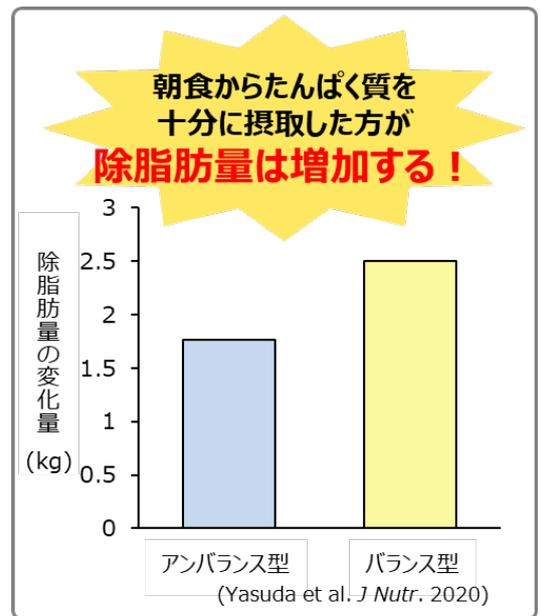
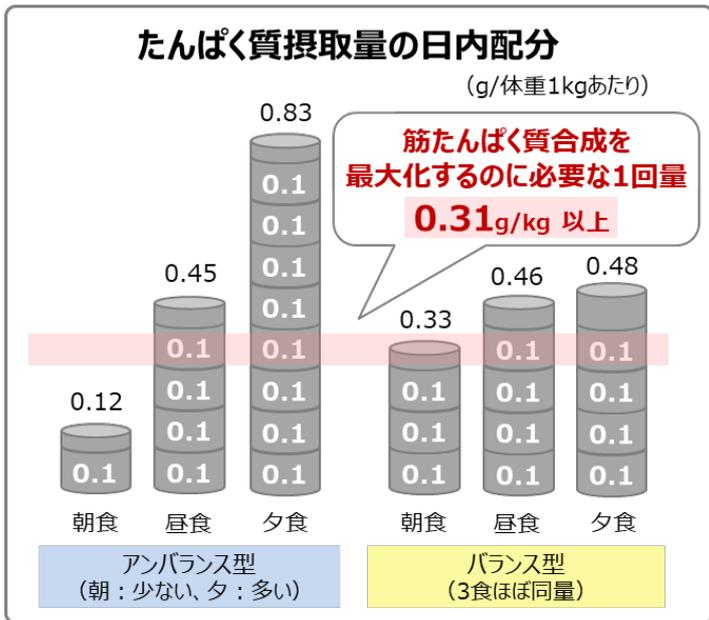
朝食は、1日のはじめに食べるととても大切な食事。  
エネルギーと栄養素を補給し、体と頭を目覚めさせましょう！



## 自炊時におすすめ！簡単に栄養バランスをアップさせるコツ



## 朝食からたんぱく質をしっかりとることが体づくりのポイント



筋力トレーニングの効果を最大限確保するために、  
朝食はごはんやパンだけでなく  
たんぱく質源となる食品も意識して食べましょう！



3食でバランスよく  
とることが大切！

