

えいよう めん から かんり えいようし
栄養の面から管理栄養士を

めざす がくせい が かいせつ
目指す学生が解説！

えいよう スポーツと栄養

どつとじ えいびー NPO インターンシップ 46きせい
ドットジェイピー NPOインターンシップ 46期生

べっ ぶ だいがく しょくもつ えいよう がく ぶ しょくもつ えいよう がっ か
別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科

たにやま み な み ひうら み ゆ
谷山美奈美 日浦美侑



うんどう とき しょくじ 1.運動する時の食事のポイント

なに た よ
～何を食べたら良いパフォーマンスができるの？～

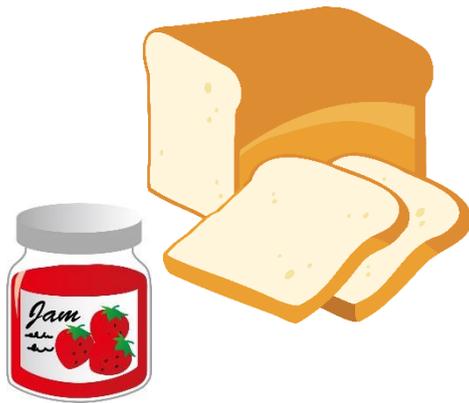
スポーツプログラムに参加するとき、

みな あさ はん ひる はん
皆さんは朝ご飯や昼ご飯をしっかりと

た
食べていますか？ご飯を食べなければ

うんどう
運動するときに、楽しくできなかったり、

たいちょう わる
体調が悪くなってしまうたりしてしまいます！！



では、うんどう
運動するときにはなぜ食事を摂

らなければならないのでしょうか？どん

な しょくじ と
な食事を摂るのが良いのでしょうか？

こんかい わたし がっこう まな うんどう
今回は、私たちが学校で学んだ運動と

しょくじ かんけい しょうかい
食事の関係について紹介します。

うんどうまえ うんどうちゅう 1.運動前や運動中にはどんな物を食べるといいのか？

うんどう
運動するときに からだ いちばんひつよう えいようそ たんすいかぶつ なか とう
運動するときに体に一番必要な栄養素は、炭水化物の中の糖です。

たんすいかぶつ とう はくまい めんるい おお ふく うんどう
炭水化物の糖とは、白米やパン、麺類に多く含まれていて、運動するときや

あたま つか
頭を使うときにエネルギーとなるものです。そのため、運動をするときには

この糖を摂ることが大事になってきます。

しかし、糖とうだったら何なんでも良よいいという訳わけではありません。糖とうの中なかにも様々さまざまな

種類しゅるいがあり、運動前うんどうまえや運動中うんどうちゆうに摂取せつしゆするのに適てきした糖とうは果糖かとうです！



なぜ、果糖かとうがいいの？

果糖かとうってどんな食たべ物ものに入いってるの？

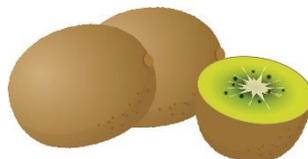


他の糖ほかとうだと血糖値けつとうちが下くだがりすぎて

具合ぐあいが悪わるくなることあるから！

〈果糖かとうが含まふくまれている食たべ物もの〉

果物くだもの、野菜やさい、はちみつ、清涼飲料水せいりょういんりょうすい



2、運動後にはどんな物を食べるといいの？

運動直後も運動前や運動中と同じで糖を摂取することが大事となってきました

！理由は運動直後に糖を摂取すると、数時間後の摂取に比べて筋肉で働くエ

ネルギーの元になるものが増えるためです。また、クエン酸といわれる

栄養素も糖と一緒に摂ると良いです。



なぜ、クエン酸と一緒に摂取するといいの？

クエン酸ってどんな食べ物に入ってるの？



エネルギーの元になるものが消費され

るのを防いでくれる役割があるから！

〈クエン酸が含まれている食べ物〉

お酢、柑橘類、梅干し



うんどうちゆう お しょうじょう 2.運動中に起こる症状と

えいようめん たいしょほう 栄養面での対処法

うんどうちゆう お しょうじょう として、ていけつとう だっすいしょうじょう あ
運動中に起こりやすい症状として、低血糖と脱水症状が挙げられます。

ていけつとう 低血糖とは？

けつとうち せいじょうはんい い か さ しょうたい
血糖値が正常範囲以下にまで下がった状態のこと

しょうじょう 〈症状〉

- ひ あせ どうき
・冷や汗 ・動悸
- いしきしょうがい
・意識障害 ・けいれん
- てあし ふる
・手足の震えなど

ていけつとう お こし や す い とき 〈低血糖を起こしやすい時〉

- しょくじ りょう すくないとき
・食事の量が少ない時
- しょくじ じかん おく とき
・食事の時間が遅れた時
- うんどうりょう おお とき
・運動量が多すぎる時
- くうふくじ はげ うんどう おこな とき
・空腹時に激しい運動を行った時

〈予防・対処法〉

- ・砂糖、ブドウ糖を含む清涼飲料水を飲み安静にする
- ・最低でも運動する1時間前には食事を終えておく



だっすいしょうじょう 脱水症状とは？

体内的水分とミネラルの1つであるナトリウム(塩)が不足している状態のこと

〈症状〉

- ・大量の汗 ・喉の強い渇き
- ・吐き気 ・めまい ・全身脱力感
- ・呼吸困難 ・手足の震えなど

〈脱水症状を起こしやすい時〉

- ・気温、湿度が高い時
- ・強度の高い運動をしている時
- ・長時間運動した時

〈予防・対処法〉

- ・軽い脱水症状の時は、冷たい経口補水液を飲むようにする
- ・こまめに水分補給する
- ・塩分が入った飴やタブレットなども一緒に摂取する
- ・スポーツ飲料を飲むようにする

脱水症状は熱中症にもつながり重症な時は死

に至ることもあるので注意！

しょくひん しゅるい はたら

3. 食品の種類とその働き

