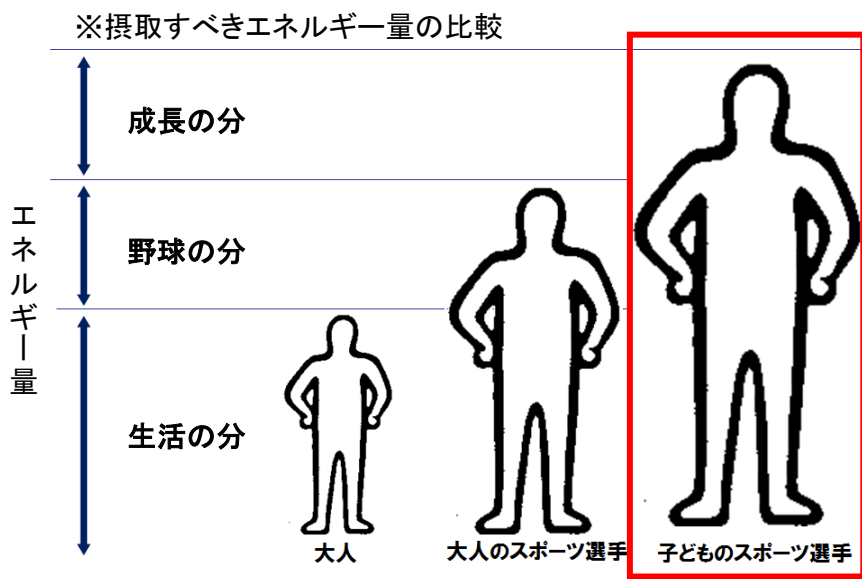


## 『野球選手のための食事学』

### ★ジュニア球児は大人以上に多くの栄養素が必要！！



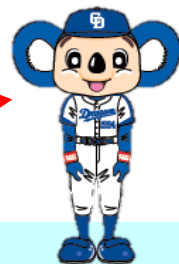
#### 成長のための栄養素

成長期は大人以上に栄養素が必要と言われています。健やかな成長を築くために補給はかせません。

#### 運動のための栄養素

練習やトレーニングに励むと、その分日常生活に加え、さらに栄養素が必要です。十分に摂取しましょう。

ジュニア球児は  
たくさん食べないと  
いけないんだね！



### ★野球をすると



大量の  
エネルギーを  
消費

筋肉や血液に  
ダメージをうける

汗から水分と  
ミネラルが  
失われる

野球をすると失われるものが多いから  
栄養素がたくさん必要なんだね。



### ★『栄養フルコース型』の食事

毎食、①～⑤をそろえる『栄養フルコース型』の食事を心掛けよう！5大栄養素が摂れるバランスの良い食事だよ！

**④果物**  
ビタミン・炭水化物(糖質)  
カゼ・ケガ予防・疲労回復  
ストレスから身を守る

**⑤乳製品**  
ミネラル  
たんぱく質・脂質  
ケガ予防・筋収縮・  
神経の安定

**②おかず**  
たんぱく質・  
ミネラル・脂質  
筋肉・骨の材料  
パワー・スピード

**③野菜**  
ミネラル・ビタミン  
体調維持・疲労回復

**①主食**  
炭水化物(糖質)  
頭とカラダの  
エネルギー源

出典：ジュニアのためのスポーツ食事学 柴田麗著 / 学研ハブリッシング

	① 主食	② おかず	③ 野菜	④ 果物	⑤ 乳製品
5大栄養素	炭水化物(糖質)	たんぱく質 ミネラル 脂質	ビタミン ミネラル	ビタミン 炭水化物(糖質)	ミネラル たんぱく質 脂質
主な食品	ごはん パン シリアル	肉 魚 卵 大豆製品(豆腐・納豆など)	緑黄色・淡色野菜など 海藻類 きのこ類 野菜ジュース	果物 果汁100%ジュース	牛乳 ヨーグルト チーズ
主な働き	●エネルギー源 ●集中力の維持	●強いカラダをつくる材料	●体調を整える ●疲労回復	●疲労回復 ●ケガの予防 ●ストレスを抑える ●カゼの予防	●強い骨をつくる ●精神を安定させる ●筋肉の動きをスムーズにする

運動量が多く  
エネルギー補給が  
足りない

好き嫌いが多く  
バランスよく栄養素  
が補給できない

食が細く十分な  
栄養素が食事  
から摂れない

こんな場合は食事にプラスして  
サプリメントも上手く活用しよう！

