

# 運動部に所属している大学生の食事

スポーツ選手の食事は、トレーニング効果を高めるために重要な役割をもっています。しかし、学生選手や学生チームでは専門家から栄養教育を受ける機会はあまりなく、正しい食事の実践ができていない現状が明らかになっています。自分に必要なエネルギー量や食品の重量を知り、競技力の向上に生かしましょう。

## ☆1日に必要なエネルギー量の計算方法

$$\text{体重 (kg)} \times \text{基礎代謝基準値 (Kcal/kg/体重/日)} \times \text{身体活動レベル} = \text{あなたの1日の推定エネルギー必要量 (kcal)}$$

該当する数値を入れよう。

年齢(歳)	男性	女性
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7

(日本人の食事摂取基準値、2015年版)

該当する数値を入れよう。

	オフ期	通常練習期
持久系	1.75	2.50
瞬発系	1.75	2.00
球技系	1.75	2.00
その他	1.50	1.75

(小清水孝子ほか、スポーツ選手の推定エネルギー必要量、トレーニング科学 17:245,2005)

例) 「体重 52kg 20歳 (大学生) 女性 バレー部 週3~4日練習」の場合

上記の表②より ・基礎代謝基準値(18~29歳・22.1)

・身体活動レベル(球技系・通常練習期 2.00)

$$51.6\text{kg} \times 22.1 \times 2.00 = \text{約 } 2,500\text{kcal} \rightarrow 1 \text{日に必要な推定エネルギー必要}$$

(500kcal単位で切り上げ)

## ☆「何を」「どれだけ」食べるのか？

『食品構成表』は、食品群ごとに「一日」に「何を」「どれだけ」食べるのかを示したものです。この量を3回の食事で摂っても、間食を入れて摂っても構いません。

## 2,500kcalの食品構成表と献立例

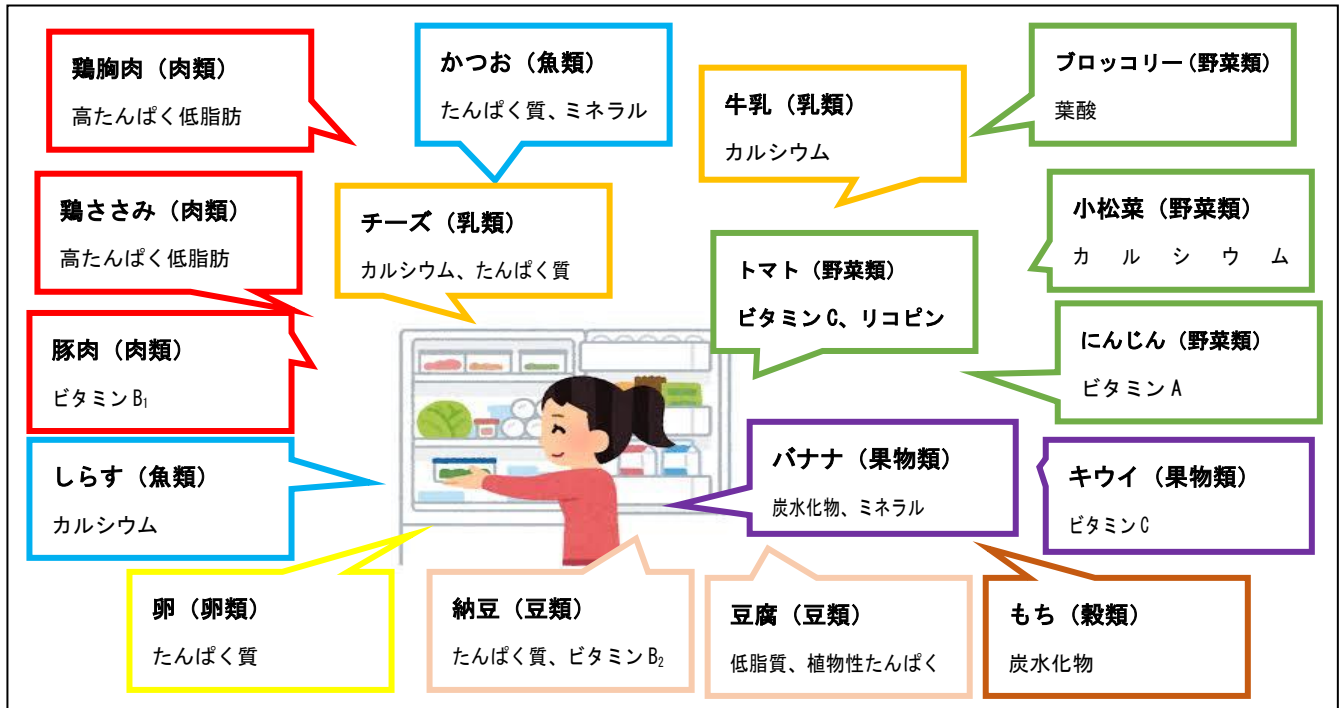
食品群	重量(g)	食材例
穀類	310	精白米・もち米・食パン・中華麺・マカロニ・小麦粉など
いも類	60	じゃが芋・でん粉・春雨・さつま芋・こんにゃく・長いもなど
砂糖類	25	上白糖・はちみつ・黒砂糖・ジャム・シロップ類など
豆類	60	大豆・豆腐・油揚げ・小豆・そら豆・グリーンピース・栗など
種実類	3	ごま・アーモンド・栗・南瓜の種など
野菜類	410	南瓜・ホウレン草・ピーマン・トマト・人参・ナス・玉葱・キャベツ・レタス・オクラ・葱・胡瓜・沢庵・葉物の漬物など
果物類	170	みかん・莓・りんご・メロン・バナナ・ぶどう・リンアップルなど
きのこ類	15	椎茸・しめじ・えのき・エリンギ、きくらげなど
藻類	4	あおさ、わかめ、昆布、天草、ひじき、のり佃煮など
魚介類	70	マグロ・鮭・イワシ・鯖・鱈・サンマ・あさり・シジミ・かつお節・シーチキン・かまぼこ・エビ・カニ・すり身・はんぺん・竹輪など
肉類	70	牛肉・豚肉・鶏肉・ハム・ソーセージ・ベーコン・ゼラチンなど
卵類	50	うずら卵、鶏卵など
乳類	350	普通牛乳・脱脂粉乳・ヨーグルト・チーズ・乳酸菌飲料など
油脂類	20	植物油・ラード・マーガリン・バター・ショートニング、マヨネーズなど

朝食 ツナサンド  
サラダ  
牛乳  
バナナ  
昼食 ごはん  
スパゲティ  
ぶりの照り焼き  
お浸し  
生麩の清まし汁  
フルーツヨーグルト  
夕食 カレーピラフ  
コンソメスープ  
魚介のトマト煮  
れんこんサラダ  
オレンジ

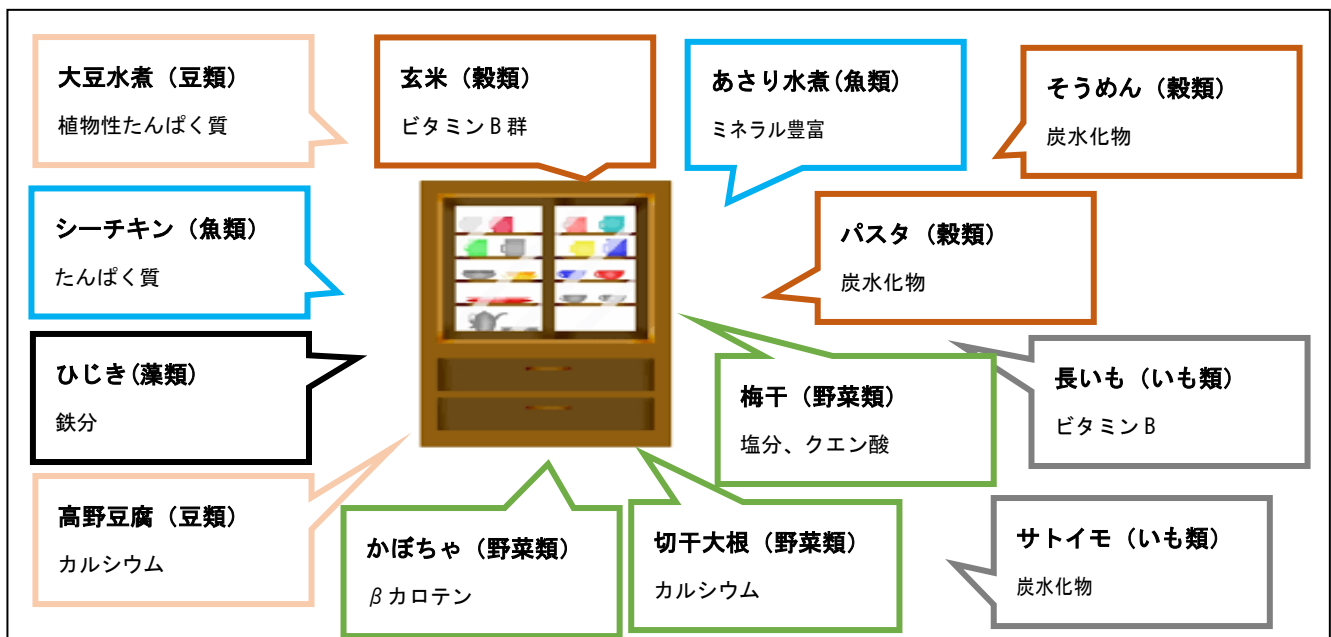


## 運動部員必見！！この食材で強くなろう30

～冷蔵庫にはこれを常備～



～保存品はこれを常備～



### 参考資料

- ・管理栄養士栄養士必携 2019 年度版
- ・食品の目安となる食品構成表
- ・筋肉をつくる食事・栄養パーフェクト辞典
- ・筋力向上のための1週間献立集
- ・アスリートのためのきいちゃんレシピ
- ・アスリートのための栄養・食事ガイド
- ・総務省統計局HP

担当：研究教育協議会