

## 地元活性化探究プロジェクト

～Explore our local community and ourselves～

### 第一回 探究サロン

## 事前質問の回答

第一回探究サロン 株式会社明治～朝食改革でパフォーマンスアップ～に参加申し込みした際に、質問をしてくれた方がいました。当日回答できませんでしたので、ここで皆さんと共有させていただきます！！



部活の大会前日や当日はどういった食事を取ったら良いですか？



#### 《大会前日の食事》

基本はバランスの良い食事 **主食・主菜・副菜・牛乳乳製品・果物**

※試合本番の日は充分量のエネルギーが必要なため、特に主食と果物をいつもより多めに食べる（主食・果物は炭水化物(糖質)が多く含まれていて体や脳のエネルギー源となります。目安としては全体の70%を主食と果物に！）

※消化に時間がかかる油の多いもの、おなかに残る繊維質が多いもの、万が一のある生ものは避けたほうが無難です。

#### 《大会当日の食事》 例)11:30 試合スタートの場合

- ・3～4 時間前:おにぎりやうどん、パンなど
- ・1 時間前:バナナやエネルギーゼリーなど
- ・直前:オレンジジュースやブドウ糖タブレットなど

※スタート時にエネルギーは満タンで胃の中には食べ物が残っていないのがベスト。消化を考えた食品をとりましょう。

#### 《大会後》

・終了後 30 分以内:エネルギー源となるご飯・パン・バナナなどのリカバリーの糖質

・運動直後から 48 時間以内:たんぱく質多めの栄養バランスの良い食事

→筋合成が盛んに行われるのが運動後 48 時間以内のため

※終了後すぐにハムサンドや鮭・ツナマヨおにぎりなど、糖質とたんぱく質両方とれるものがベストです。



朝食を過ぎたら昼ごはん抜いた方が  
良いですか？



高校生は成長期のラストスパートです。なぜ人間は一日三食食べるかという、エネルギーや栄養を貯め続けることが難しいからです。朝ごはんをたくさん食べても、そのエネルギーや栄養は必ず消費されます。規則正しい生活リズムのためにも三食は食べましょう。もし朝食で過剰にとりすぎてしまった栄養素があれば、昼食・夕食で少し量を減らしてみましよう(完全に抜くのはやめてください)。



PFC バランスというものをよく目にする  
が、何に気を付けると良いですか？



明治が提唱している PFC バランスは、P15~20・F25~30・C55~60 です。セミナーでお話したように、たんぱく質はとても大切なので P の割合が一般的な考えより大きくなっています。



筋力を出来るだけ落とさずに、体重を落と  
す食事方法を知りたいです！



体重を落とす方法としては、まずは「とりすぎている栄養素の量を適量にする」という方法をおすすめします。セミナーでもお話した通り、みなさんはまだ成長期です。成長期に偏ったバランスの食事をとってしまうと、成長にも支障をきたします。

バランスよく食事がとれている場合は、たんぱく質は減らさずに、糖質と脂質の量を控えるという方法がおすすめです。

「糖質(炭水化物)抜きダイエット」が注目されていましたが、糖質を抜いてしまうとエネルギーが足りなくなり、足りなくなったエネルギーは筋肉を分解して作り出されます。筋肉のある引き締まった身体ではなく、筋肉が減った身体になってしまいます。

そして脂質は、体のカロリー源になるだけでなく、体の細胞膜やホルモンを作ったり、脂溶性ビタミンの吸収を助けたりなどの役割があり、さらに女性のホルモンバランスを整えてくれる働きもあるなど、人の体にはなくてはならない栄養素です。

どちらかを極端に制限するというよりも、ごはんを8分目くらいに抑えながら、ドレッシングはノンオイルにしたり、牛乳は低脂肪乳にしたりといったように炭水化物と脂質の両方をそれぞれ少しずつ減らす方が、コンディションを落とすリスクが少ないでしょう。