



令和7(2025)年  
大阪市立鯨江東小学校  
城東区栄養教職員



## えいよう スポーツと栄養

かつやく からだ れんしゅう しょくじ すいみん たいせつ  
～スポーツで活躍できる体づくりには練習・食事・睡眠が大切です～

基礎体力や技術を身につけるためには、練習することと、その練習量にあった食事や睡眠をとることが重要です。  
練習で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給し、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることも大切です。寝不足のままの練習は熱中症の原因にもなります。  
元気に活動するためにも、練習・食事・睡眠のバランスを意識し、生活習慣をととのえるようにしましょう。



### えいよう よ しょくじ 栄養バランスの良い食事

スポーツをする上で必要なのは、しっかりと動ける体をつくることです。そのためには、毎日の食事をきちんととることが大切です。スポーツをすることで、大量にエネルギーを消費するほか、筋肉もダメージを受け、汗により水分や無機質なども失われます。そのため、多くのエネルギーや栄養素が必要になります。しかし、スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。主食、主菜、副菜、汁ものをそろえた食事にしましょう。



### あさ た 朝ごはんからしっかり食べる

スポーツをするのに必要な栄養素を体にとり入れるには、1日3回の食事をしっかりと食べることが基本です。朝ごはんを食べないと、朝から十分な力を発揮できません。よいコンディションを保つためにも、朝ごはんから栄養バランスのよい食事を意識してしっかりと食べましょう。



### すいみん じ かん かくほ 睡眠時間はしっかり確保

成長ホルモンは、夜10時から12時ぐらいに分泌されるといわれています。成長ホルモンは、さまざまな組織を成長させます。疲労の回復や筋肉を大きくしたい場合なども十分な睡眠をとることが大切です。  
十分な睡眠は集中力の向上や心の健康にもつながります。



### すいぶん ほ きゅう 水分補給はこまめに

水分補給の原則は、のどが渴く前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症をおこすことがあります。運動前にコップ1杯から2杯の水分補給をしましょう。

