

もっと強くなるために!

ジュニアアスリートの

Vol.2

食生活サポート講座

NISSHIN Oillio

“植物のチカラ。”

このコーナーでは、成長期のジュニアアスリートに「食」に関するアドバイスをお届けします。いつもの食事をちょっと気をつけるだけで、パフォーマンス（卓球の競技力）アップにもつながります！
今月のテーマは朝食です。さっそく、明日の朝から実行してみませんか？

今月のテーマ

しっかり食べる習慣を身につけよう

朝食を食べる

「朝食」は1日の活力源。パフォーマンスアップのためにも朝食は欠かせない！

あなたは朝食を食べていますか？実は、パフォーマンスアップには朝食が大きく関係しています。朝食は1日の活力源です。強くなるためにも、必ず食べる習慣を身につけましょう。朝食が果たしてくれる役割を右下図にまとめました。朝食を食べている子どものほうが学習成績がよいというデータもあります。朝食を食べることで集中力がアップし、運動中もバテにくくなります。つまり、質の高い練習ができるのです。

「少し早く寝て、少し早く起きる」これで朝食時間を確保しよう

練習後も勉強、インターネットやゲームなど、やりたいことが多く、夜更かしをしていませんか。また、そんな時、夕食以外にお菓子を食べていませんか。これが続くと、朝寝坊をして朝食を食べる時間がなかったり、お腹があまり空いていないので朝食を抜いたりしがちです。

食べない日があるとなく続いて、気がついたら「朝食を食べない

ジュニアアスリートにとっての朝食の役割

朝食をいかり食べるために、夜更かしをしない

- ① 体温を上昇させる
→やる気を起こしてくれる
- ② 脳と体を目覚めさせる
- ③ 運動能力を向上させる
ごはんやパンなどは炭水化物が豊富で、エネルギー源となり、集中力がアップしたり、運動中にバテにくい
- ④ 健康な体づくり
朝食をとらないでいると、肥満などになりやすい

強い体づくりは朝食から!

徐々に理想的な朝食に近づけばOK!

「習慣が身につけられなくなってしまう」という人が多くいます。この悪循環は早めに断ち切ることが大切です。ポイントは「30分だけ早く寝て、30分早く起きる」です。睡眠時間は変わらないので、寝不足になることもありません。起きたらストレッチや家事の手伝いなどで軽く体を動かせば食欲も出て、おいしく食べることが出来ます。ゲームやインターネットの趣味の時間は少しだけ削られてしましますが、その分、卓球にも勉強にもプラスに働いてくれるはずですよ。ふだん朝食を食べていない人は、ぜひ、チャレンジしてみましょう！

ダイエットのために朝食を抜くという人がいますが、かえって太りやすいことを知っていますか？ 体は、朝起きて太陽の光を浴び、朝食を食べることで1日のリズムを保っています。朝食を抜くと体がエネルギーを節約して、脂肪をためておこうとしようとするのです。食事の内容は、先月号で紹介した4品（主食・主菜・副菜2品）が基本です。それに牛乳・乳製品や果物をプラスできたら理想的。でも、食べる習慣がない人がいきなり理想的な朝食を食べるのは難しいもの。まず、パンとオレンジジュースやバナナと牛乳。などから始めてみましょう。そこにサラダを加える、スープを加えるなど、徐々にステップアップすることを心がければ、心にも体にも負担が少なくてすむので、いずれはしっかり朝食を食べる習慣が身につくはずですよ。



監修者：清原知子「日清オイリオグループ」
公認スポーツ栄養士
福原愛選手（食事・栄養サポート）を担当
イラスト：中山成子
写真提供：日清オイリオグループ

朝食にBOSCO オリーブオイルを!

トーストしたパンにつけたり、サラダにかけたり... BOSCOオリーブオイルのフルーティで豊潤な味わいが、料理をおいしくします。



日清オイリオ 食生活サポート 検索

※献立例▼とろろ納豆うどん（主食+主菜+副菜①）、ブロッコリーのソテー（副菜②）、みかんヨーグルト（果物+乳製品）

- ① 鍋にめんつゆと水を入れて煮立て、冷凍うどんを加えて再び煮立ったら弱火で5分煮る。
 - ② 器に①を盛り、すりおろした長いもと納豆を混ぜたものをかけ、うずらの卵をのせ、万能ねぎ、ごまを散らす。
- ◎ブロッコリーのソテー
- ① フライパンにBOSCOオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒め、小房にして硬めに塩ゆでしたブロッコリーを加えてさらに炒め、塩、こしょうで調味する。

今月のレシピ とろろ納豆うどん&ブロッコリーのソテー

めん類は食欲がない朝も食べやすいのでおすすめ。オリーブオイルの香りが食欲をそそるソテーを組み合わせれば、栄養バランスもGood。

