

「勝負メシ I」 ～部活動で力を発揮できる「食」を～

◆ 一流アスリートの食事を見てみよう！

浅田 真央 フィギュアスケート



約 () kcal

高梨 沙羅 スキージャンプ



約 () kcal

大谷 翔平 野球



約 () kcal

錦織 圭 テニス



約 () kcal

◆ 実際に考えてみよう！

朝) 652kcal



- 目玉焼きトースト
- サラダ
- りんご、キウイ
- ミルクティー

昼) 851kcal



- ごはん ・牛乳
- さっぱりオレンジチキン
- ブロッコリーのツナマヨあえ
- THE レタスープ

◎ 一流アスリートから学ぶ！ここ一番というとき力を発揮するための秘訣！

1. 1日3食で健康な生活習慣を身につける！
2. 食事の内容を充実させる！
()・()・()をそろえる。
+αで()、()があると、さらによし！
3. 自分の体に合った()の食事をとる！
12～14歳(男子・女子)では約()kcalが目安。

【計算してみよう】

男子)	$\{0.832 \times (\text{身長 cm}) - 83.695\}$	基礎代謝基準値	活動レベル	成長分	1日の推定エネルギー必要量
女子)	$\{0.594 \times (\text{身長 cm}) - 43.264\}$	× 31.0	× ()	+ 20 =	() kcal
		× 29.6	× ()	+ 25 =	() kcal
	身長別標準体重	基礎代謝量	低い 1.5 普通 1.7 高い 1.9	↓ 3で割る	
	(じっとしていても消費されるエネルギー消費量)			1食当たり () kcal	

*中学生は 日常生活+運動+成長 の分、たくさんエネルギーが必要になります。

料理名	エネルギー
	kcal
合計	kcal

さて、夕食はどうする？

<感想>



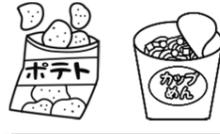
勝負メシⅡ ～受験期の食事について考えよう～

◆ 受験期の生活



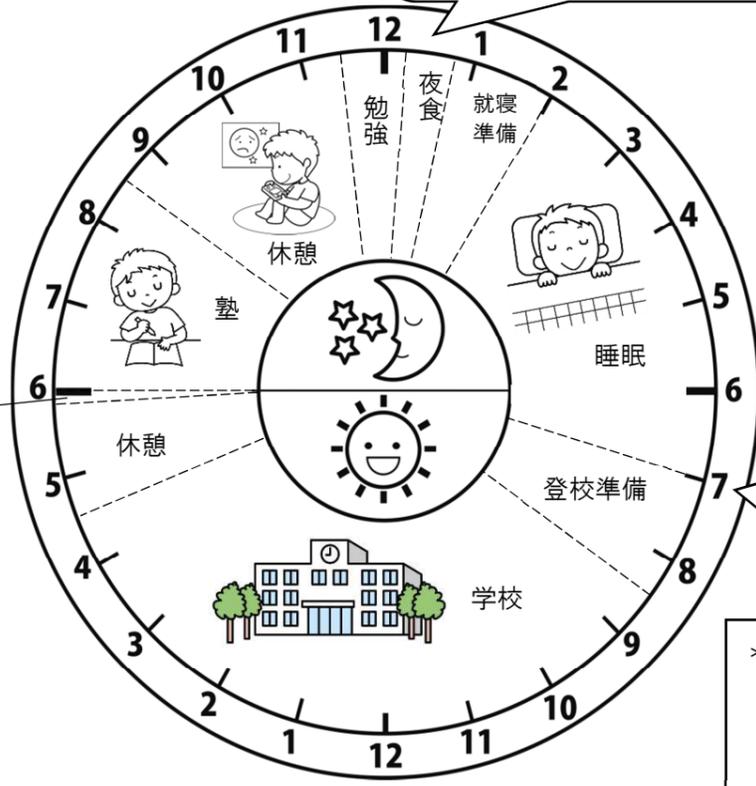
僕は中学3年生。
受験に向けて頑張っている僕の1日
を紹介します。

遅くまで勉強するとお腹が空く
から・・・



アドバイス

塾に行かないと
いけないので、
夕食は5分くら
いでパッと食
べています。



朝はどうしても
眠くて起きづら
いですね。
朝ごはんは食べ
られなかったり。
食べられなかったり。



アドバイス

アドバイス

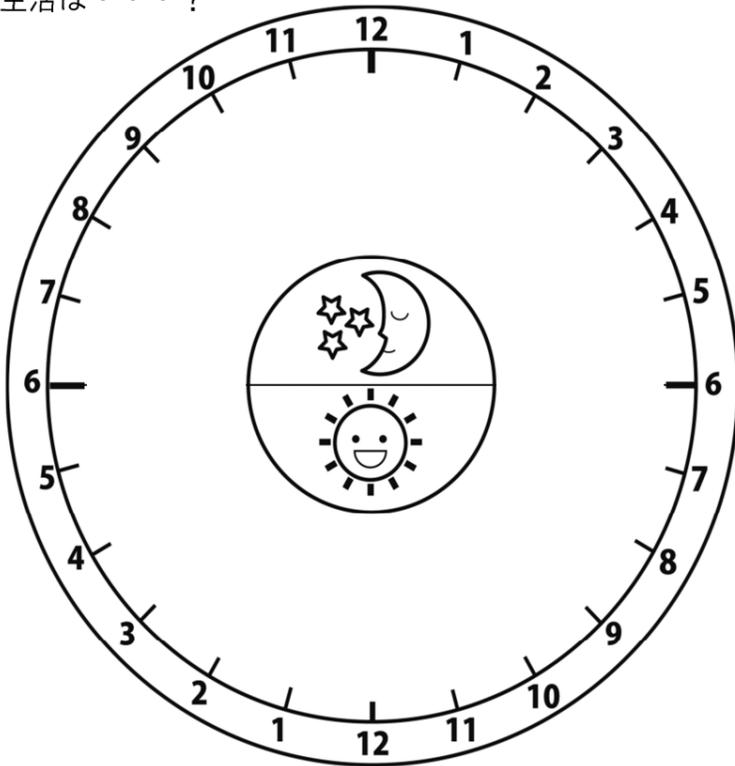
◆ 受験期の食事心得

- * 心得その1 ～体調を整えて、全力が出せるように～
日頃から規則正しい生活を心がけよう！
栄養バランスの整った食事を心がけよう！ “
朝食をしっかりとりよう。(日頃から、朝食をとる習慣を身に付けておこう。)
⇒ 睡眠中に下がった体温を上げ、エネルギーを補給します。
試験前日・当日は、普段食べ慣れているものや消化吸収のよいものを食べ、特別なものを控えよう。

◎分かったこと。

- * 心得その2 ～ストレスを上手に解消～
受験勉強は、ストレスもたまりますよね・・・。ストレスを上手に解消することも大切。
ストレス解消には、軽く運動したり、みんなと食事を楽しむのが good。
あまり無理せず、休養をとることを心がけよう。

◆ さて、あなたの生活は・・・？



◎ 引き続き続けていくこと

◎ 改善したいこと