知って得するスポーツ栄養

Q 朝食を食べないとアスリートの身体はどうなるの？

朝食を欠食すると…

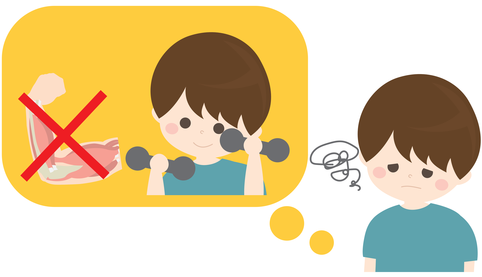
エネルギー不足

・身体は睡眠中にもエネルギーを消費している
・起床後は脳のエネルギー消費が優先される
↓
集中力の低下や身体を活発に動かす
エネルギーが不足しがちになります。

栄養素の不足

栄養補給のタイミングの3食のうちの
1食に穴をあけてしまうことになる
↓
栄養不足に陥る可能性が高くなります。

強い身体づくりができず
筋力アップが望めない。



疲労が取れないため、
練習やトレーニングに集中できない。

ケガを招いたり、免疫力が下がって
風邪やインフルエンザ等に
感染しやすくなる。

朝食をしっかり食べて十分な栄養をとることは、
強い身体をつくるための最低条件です！

© 2021 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2111-1

朝食を食べるための3つのポイント

食べるもの・食べる時間を確保し、
朝に食欲が湧くようにしましょう！

1 食べる時間をつくる

朝食時間の30分前には起きる

2 食欲を高める

夕食は寝る2時間前には済ませる

3 食べ物を確保する

簡単に食べられる物を用意しておく

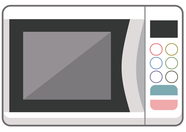
手軽な食材

パン　冷凍うどん　卵　納豆　ヨーグルト　バナナ

調理の工夫

冷凍野菜や缶詰を使えば下処理なし

電子レンジで加熱して時間短縮



どうしても食べられない場合は…

《STEP1　飲物や汁物を摂る》

牛乳や果汁100%ジュース、
味噌汁など、エネルギーを摂ることが
できる液体から始める

《STEP2　炭水化物をプラスする》

牛乳＋シリアル
スープ＋パン
など炭水化物をプラスする

参考：食べて強くなる献立とおかず
パフォーマンスが変わる!アスリートのための栄養と食事
文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」

© 2021 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行　N0.2111-1