知って得するスポーツ栄養

ケガをしたときの食事の摂り方

ケガをした時は
★回復のために十分なたんぱく質を摂取する
★運動量が減るため摂取エネルギーを抑える
★エネルギー産生に必要なビタミンやミネラルを積極的に摂取する

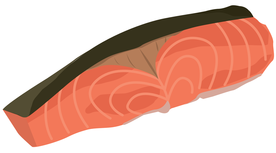
食事の工夫

高たんぱく質・低脂質食品を選ぶ

1食のうち主菜として20～25gのたんぱく質を摂る。

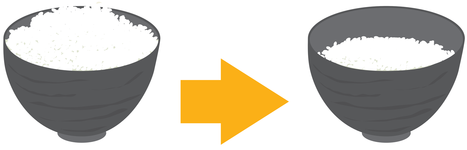
例えば・・・	鶏もも肉・皮無し1枚(130g)	24.7g
	鮭1切れ（100g）	22.2g

※牛・豚肉の場合はバラ肉や肩ロース肉よりも、もも肉やヒレ肉を選ぶと低脂質に抑えられる。



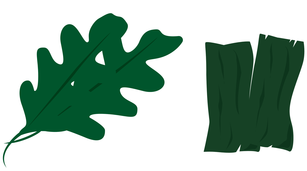
主食（飯、麺、パンなど）の量を控えめにする

→　エネルギー不足は回復を遅らせるため、主食は抜かないようにする。



野菜・キノコ類・海藻などを積極的に摂る

→　低エネルギーでビタミン・ミネラルを多く含む。



© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行　N0.2209-1

知って得するスポーツ栄養

ケガを未然に防ごう！

スポーツによるケガを防ぐためには、
丈夫な体（骨、筋肉、腱）を作り、
日々の疲れを翌日に持ち越さないよう、
疲労回復に努めることが大切

食事のポイント

①エネルギー不足にならないように注意する

エネルギー不足は骨密度を低下させ、疲労骨折や
骨粗鬆症のリスクが向上する。
また、集中力が低下し、ケガをしやすくなる。

②カルシウム・ビタミンDを多く含む食材を摂る

カルシウムは骨を強くして疲労骨折を防ぐ。
ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、
多く含む食品（鮭・卵など）を一緒に摂ることで
吸収率がUP！

③ビタミンCを多く含む食材を摂る

ビタミンCは人の皮膚・じん帯・腱・軟骨などの組織を
構成するコラーゲン（たんぱく質）の合成に必要。

おすすめレシピ

チンゲン菜と鮭のクリームパスタ

参考：エッセンシャルスポーツ栄養
理論と実践　スポーツ栄養学

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2209-2