

《目的別栄養摂取方法》

【疲労回復】

疲労回復には、ビタミンB1とビタミンB1の吸収を助けてくれる成分を積極的に組み合わせる。

☆ビタミンB1	- 豚ヒレ - きなこ - 枝豆 - など	- もも肉 - 豆腐 - たらこ	- ロース - 玄米 - ロースハム	- うなぎ - ごま
☆クエン酸	- 梅干し - 白菜キムチ	トマト	- 酢 - など	
☆アリシン	玉ねぎ	ニンニク	など	

『食べ方のコツ』

- ・試合、練習の3時間半前の食事で
- ・特に疲れを感じた日の夜
- ・慢性的な疲労には1日3食

【骨を丈夫にしたい】

サッカー選手は特に牛乳、チーズなどの乳製品や小魚を意識的に食べ、カルシウムを十分にとる必要がある。また、カルシウムは単独で摂るよりも、ビタミンDやマグネシウム、またビタミンKと一緒に摂るとより効果的。

☆カルシウム	- 牛乳 - チーズ - 小魚 - など
☆ビタミンD	- カルシウムの吸収を促進する。 - きのこ - うなぎ - など - 鮭 - さんま
☆マグネシウム	- カルシウムの吸収を促進する。 - 豆 - など - 海藻
☆ビタミンK	- 骨からカルシウムが排出されるのを防ぐ。 - 納豆 - ニラ - キャベツ - など

『食べ方のコツ』

- ・骨折を早く治したい時

判断力や集中力を高め、一定期間維持するには、まず脳のエネルギーとなる糖質が欠かせない。

さらに、「レシチン」「チロシン」「DHA」などを意識して摂取するようにし、脳細胞の活性化に努める。

一方、試合では神経を研ぎ澄ませながらも冷静な判断ができる精神的な落ち着きも必要です。そのためには脳の血流を促進し、脳神経のリラックス効果を高める「GABA」を摂ると良い。

【判断力/集中力を高めたい】

☆糖分	・米 ・いも類 ・チョコレート	・スパゲッティ ・とうもろこし など	・パン ・かぼちゃ
☆レシチン	脳の神経細胞を作る役目		・豆腐 ・チーズ など
☆チロシン	記憶力や集中力を高める		・豆乳 など
☆DHA (ドコサヘキサエン酸)	神経細胞を活性化させる		・青魚 など
☆GABA	脳神経のリラックス効果		・発芽玄米 など

『食べ方のコツ』

- ・通常練習期からコンスタントに
- ・試合数日前～試合前日

【肉離れの予防/治療】

肉離れには筋肉を修復するたんぱく質、特に肉類を、吸収を高めるビタミンCとともに積極的に摂るようにする。

☆たんぱく質	・肉	・魚	・卵 など
☆ビタミンC	・キャベツ ・キウイフルーツ	・ブロッコリー ・じゃがいも	・オレンジ など

『食べ方のコツ』

- ・肉離れの直後から
- ・筋肉に痛みを感じたとき

【捻挫、靱帯損傷
の予防/治療】

靱帯を強化、修復するには、コラーゲンやコンドロイチン、グルコサミンを摂るようにします。

☆コラーゲン	・鶏の手羽先 ・魚のあらの部分 ※煮物は大量のコラーゲンが煮汁にも溶け出しているので、煮汁も残さず食べるのがコツ ※ビタミンCを含む野菜やフルーツなどを一緒に食べるとより効果的。	
☆コンドロイチン	軟骨が分解されるのを抑える	・山いも、おくらなどのネバネバ成分に多く含まれている。
☆グルコサミン	軟骨を作る役目	

『食べ方のコツ』

- ・受傷直後の出来る限り早い時期
- ・完治するまでは1日3食

【関節痛、軟骨損傷
の予防/軽減】

現段階ですでに、このチームにも、足首を中心に関節の変形が始まっている選手がたくさんいる。

軟骨がすり減ってしまえば、現状の医療では再生させることができない。症状を進行させないようにするためにはやはりコラーゲンが効果的！！

さらに、ゼラチンも料理、補食、ドリンクなど毎日取り入れる工夫を。

☆コラーゲン	・鶏の手羽元などの骨付きの肉に豊富に含まれている。 ・鶏ガラ(スープや鍋など)だけでも効果がある。	
☆コンドロイチン	軟骨が分解されるのを抑える	・山いも、おくらなどのネバネバ成分に多く含まれている。
☆グルコサミン	軟骨を作る役目	

『食べ方のコツ』

- ・サッカーを長く続けたいなら常に意識しておく

【足のけいれん・
つりを予防した
い】

足のつりはカルシウム、マグネシウム、カリウムで防ぐ！！

☆カルシウム、 マグネシウム両 方が豊富に含ま れる食品	・干しエビ ・海藻類 - など	・桜えび ・ナッツ類	・ほうれん草 ・ごま
☆カルシウム	・牛乳 ・わかさぎ、いわし、ししゃもなど ・小松菜 - き	・チーズ - 骨ごと食べられる魚 ・干しエビ ・ごま - など	・水菜 ・ひじ
☆マグネシウム	・大豆 ・アーモンド ・ほうれん草 ・いわし	・豆乳 ・ごま ・玄米 ・海藻	・納豆 ・ひじき ・桜えび - など
☆カリウム	・バナナ ・落花生 - ん草 ・海苔 ・ひじき	・リンゴ ・アーモンド ・昆布 ・果物	・小松菜 ・いも類 ・ほうれ - など

『食べ方のコツ』

・毎日の食事に
・夏場のけいれんには塩分補給もプラスする。

【筋肉痛を軽減、
早期回復させたい】

筋肉痛は激しい運動で筋肉が損傷すると起こる。
回復のためには、出来る限り早くたんぱく質を摂って筋肉を修復し、同時に身体の中の活性酸素を摂り除くことに努めます。

☆たんぱく質	・肉 ・乳製品 ※吸収の早い “鶏肉” ※抗酸化力の強い “青魚”	・魚 ・豆腐などの大豆製品	・卵 - など
☆痛の軽減効果 の期待できる食 材	・ねぎ ・しょうが ・大葉 などを一緒に摂ると効果的		

『食べ方のコツ』

・痛みがあるときは毎日、毎食食べる。

【貧血を
防ぎたい】

ヘモグロビンを作る！ 鉄分をたっぷりとり！！
長距離を走るサッカーでは足裏で血球が踏みつぶされ、男子でも貧血に陥る選手がいる。
貧血になると、細胞へ酸素が行き渡らなくなり、持久力が格段と落ちてしまう。 貧血を防ぐにはヘモグロビンを作る鉄分をたっぷり摂ること。 また、鉄分はビタミンCやクエン酸とともに摂ると吸収が高まるので、意識して組み合わせること。

☆鉄分	・鶏、豚レバー ・あさり 草	・ひじき ・カツオ	・大豆 ・ほうれん
☆ビタミンC	・キャベツ ・キウイフルーツ	・ブロッコリー ・じゃがいも	・オレンジ など

『食べ方のコツ』

- ・週3～4回
- ・走り込みの練習の後
- ・試合後

【体脂肪ダウン、
体を絞りたい】

体脂肪を効率良く燃やす栄養素はビタミンB2です。
また、お腹周りの脂肪を減らすには唐辛子に含まれるカプサイシンが有効。

☆ビタミンB2	・レバー ・豚、牛ヒレ肉 ・納豆	・サバ ・サンマ	・卵 ・牛乳 など
☆カプサイシン	・唐辛子	・ハバネロ	
☆低カロリー食材	・海藻類	・きのこ類	など

『食べ方のコツ』

- ・減量期間中

夏場は積極的にビタミンB1を摂る！！
 夏バテを予防するには、とにかくビタミンB1。
 B1が不足すると水分補給もスムーズにできなくなり、体力を消耗してしまう。
 ビタミンB1を効率良く吸収するために、「アリシン」を含む食材を組み合わせるとより効果的。

【夏バテを予防/
回復させたい】

☆ビタミンB1	- 豚ヒレ/もも肉/ロース - きなこ - ごま - ロースハム	- 豆腐 - 枝豆	- うなぎ - など	- 玄米 - たらこ
☆アリシン	- ニンニク - など	ネギ	玉ねぎ	

『食べ方のコツ』 ・夏場の夕食

【真冬の試合で
体調を整えたい】

たんぱく質+血行促進食材で体を温める！！
 冬は代謝が落ち、筋肉も硬くなりがちなので、発熱作用が高く全身を温めるメニューが良い。

☆たんぱく質	※体を温めるには、卵、肉、魚などのたんぱく質が必要。			
☆血行を促進する食材	しょうが	長ネギ	キムチ	など

『食べ方のコツ』 ・冬場、気温が低いとき
 ・試合前の食事

【免疫力を向上
し、風邪などの
予防/早期回復】

風邪対策には、ビタミンA+C+たんぱく質が最強の組み合わせ！
免疫力が下がると風邪をひきやすくなるだけでなく、だるさや疲労が取れにくくなる。また、風邪をひいた場合は食欲が落ち、のどごしがいいものが食べにくくなるが、しっかり食べることが回復につながる。
発熱時には冷たいものを、熱が下がれば温かいもので体を温める。

☆ビタミンA	・豚、鶏レバー ・にんじん	・うなぎ ・かぼちゃ	・銀だら など
☆ビタミンC	・長いも ・キャベツ	・ネギ ・キウイフルーツ	・オレンジ など
☆たんぱく質	・肉 ・乳製品	・魚 ・豆腐などの大豆製品	・卵 など

『食べ方のコツ』
・風邪予防には週1回程度
・風邪を引いた後は治るまで