

岡山県トライアスロン協会 特別セミナー トライアスリートのスポーツ栄養学

立命館大学トライアスロン部
管理栄養士 園田 美沙



管理栄養士

園田 美沙（そのだ みさ）

宮崎市 憩いのスタジオ サンライズ
立命館大学トライアスロン部栄養コーチ



■資格

- プロテインマイスター
- アスリートフードマイスター 3級
- スポーツフードアドバイザー
- 食育栄養コンサルタント
- リンパケアセラピスト
- 全米ヨガアライアンスRYT200修了
- トライアスロンコーチ 1

■スポーツ歴

- 3歳～ スイミング
- 小4～中3 柔道
- 中2～ トライアスロン、マラソン
- 高校、大学 スカッシュ



立命館大学体育会トライアスロン部



選手たちに伝えている極める栄養学

- ▶ スポーツ栄養ベーシック
- ▶ 人と差がつく朝ごはん
- ▶ スイーツ欲が止まらない！
- ▶ 試合で後悔しない足攣り対策
- ▶ カフェインを味方につける
- ▶ テーマ別の栄養対策
- ▶ グルタミンについて
- ▶ 適切な補水と補食
- ▶ 試合で力を出し切るカーボローディング
- ▶ 暑さに負けないウォーターローディング
- ▶ 個人で違うオンリーワンのフードプランニング



きっと 皆さんが気になっていること

- ▶ 栄養のバランス？
- ▶ 食べ過ぎ？
- ▶ 食べなさすぎ？
- ▶ 朝ごはんが食べられない
- ▶ 練習で最後まで頑張れない
- ▶ 補食は何を食べたらいいのだろう？
- ▶ 適切な水分補給の方法
- ▶ 試合当日、どのような食事を食べればいいのか



よく見受けられる課題

- ▶ 炭水化物量の不足
- ▶ 朝食の欠食
- ▶ 貧血
- ▶ 夕食の時間が遅くなってしまう
- ▶ 睡眠時間と質
- ▶ 暑熱順化
- ▶ 隠れ脱水



ジュニアアスリートのチェックリスト

- ① 睡眠時間が不十分である。
- ② 時々欠食する。
- ③ お菓子やジュースが多い。
- ④ 急に体重が増えている。
- ⑤ 食事を残すことがある。
- ⑥ 食べ物の好き嫌いが多い。
- ⑦ 疲れやすく、だるい。
- ⑧ 風邪をひきやすい。
- ⑨ 体温が低い。
- ⑩ 授業に集中できない。
- ⑪ 怪我をしやすい。
- ⑫ 便通が不規則。



大人のチェックリスト

- ① だるい、疲れやすい
- ② 筋肉が付きにくい
- ③ 練習後半つらくて息切れをする
- ④ 怪我や故障がある
- ⑤ 貧血気味
- ⑥ 風邪をひきやすい
- ⑦ 顔色が悪い
- ⑧ 集中力が維持できない
- ⑨ 体脂肪率が増加した
- ⑩ 胃もたれしやすい
- ⑪ 便通が不規則
- ⑫ 血圧、脈拍が正常範囲外
- ⑬ よく眠れない
- ⑭ 月経不順（女性）



皆さんは、なぜ食事をしていますか？



あなたのテーマは何ですか？



Before



After



目標達成の 三要素

トレーニング

- ・ 自分の努力
- ・ コーチとの連携

栄 養

- ・ バランスの取れた食事内容
- ・ 適量
- ・ 規則的な食習慣

休 養

- ・ 質の良い睡眠
- ・ マッサージやストレッチ
- ・ 入浴



「普通の食事」と「アスリート食」の比較

	相違点	共通点
普通の健康的な食事	現代社会では、普通に食べると食べ過ぎることが多いので、「食べ過ぎない」ことが重視。	様々な栄養素や食材を取り入れてバランスよく食べる。
アスリート食	アスリートが必要とする栄養素は普通に食べるだけでは足りないことがあるので、「不足しないこと」が重視。	

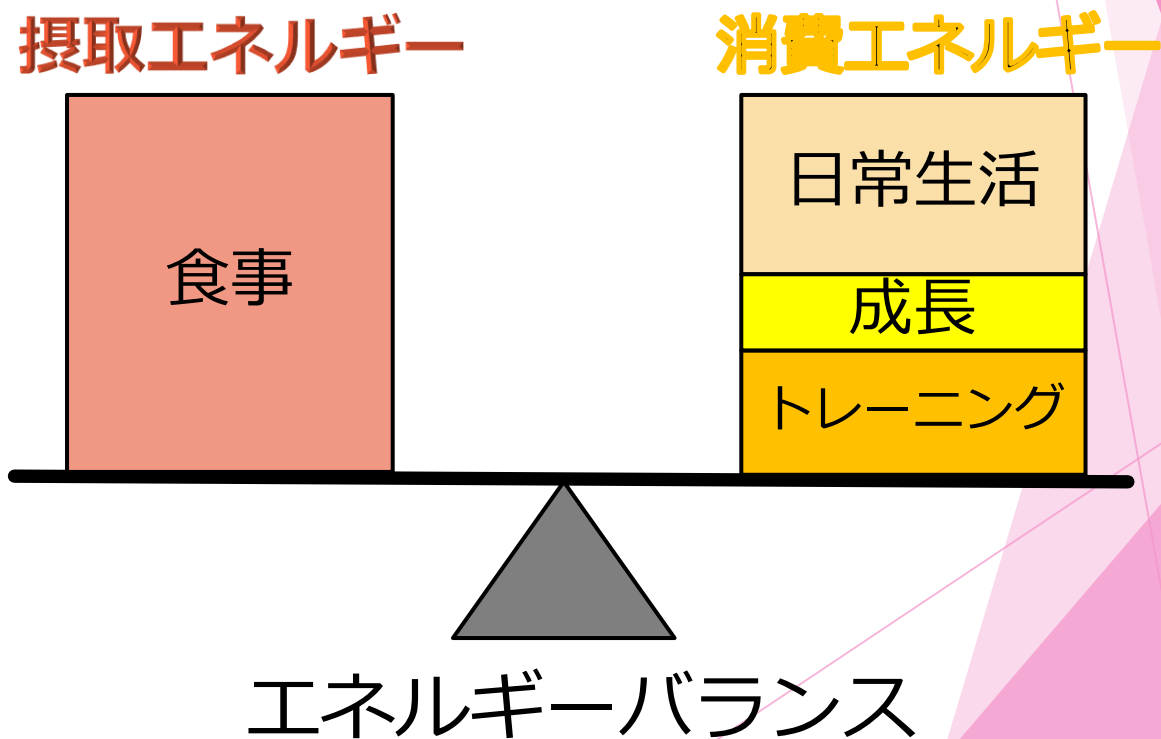


スポーツをする場合の エネルギー摂取の考え方

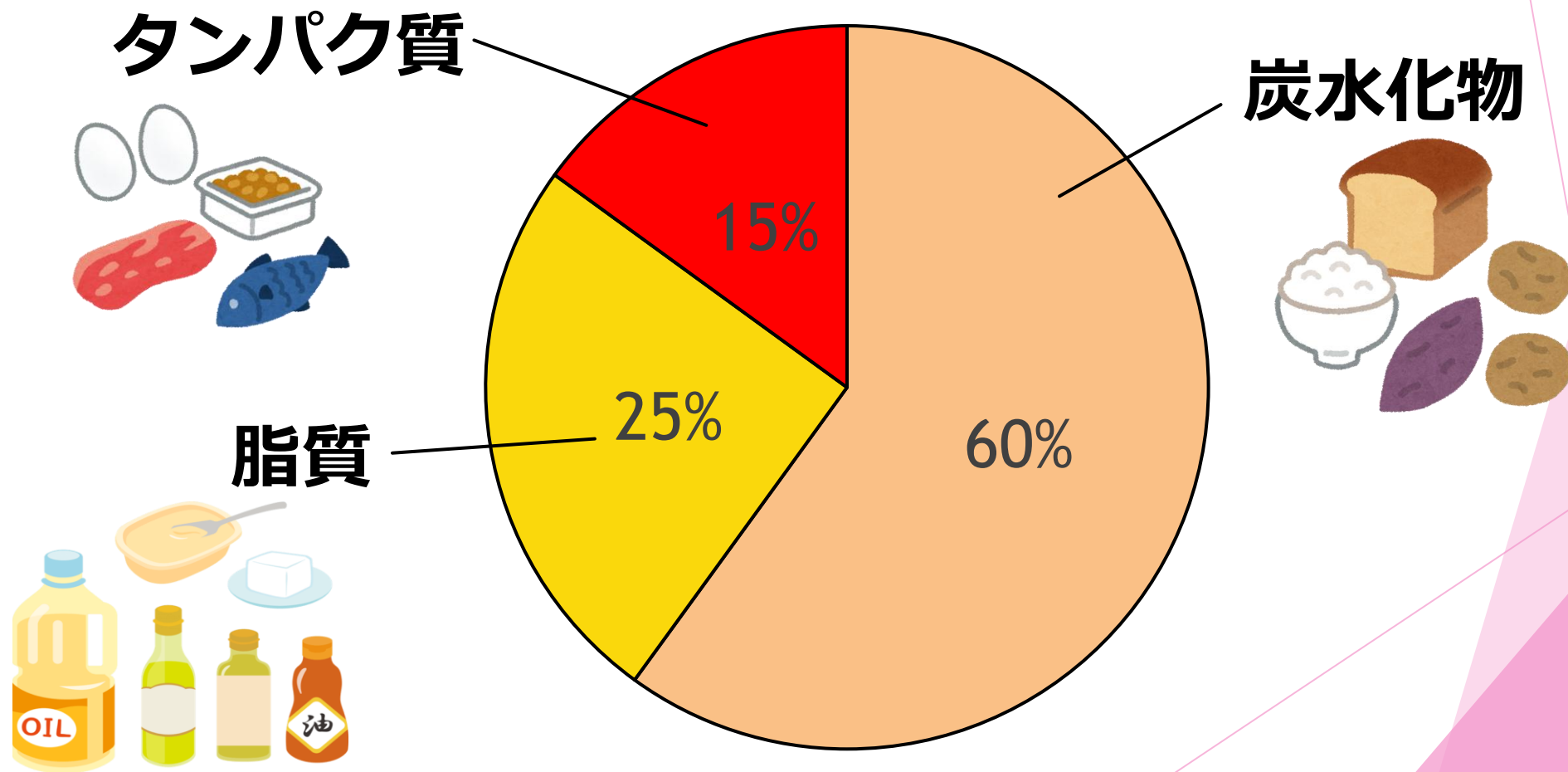
① 日常生活を送るための栄養

② 成長の為の栄養

③ 運動をするための栄養

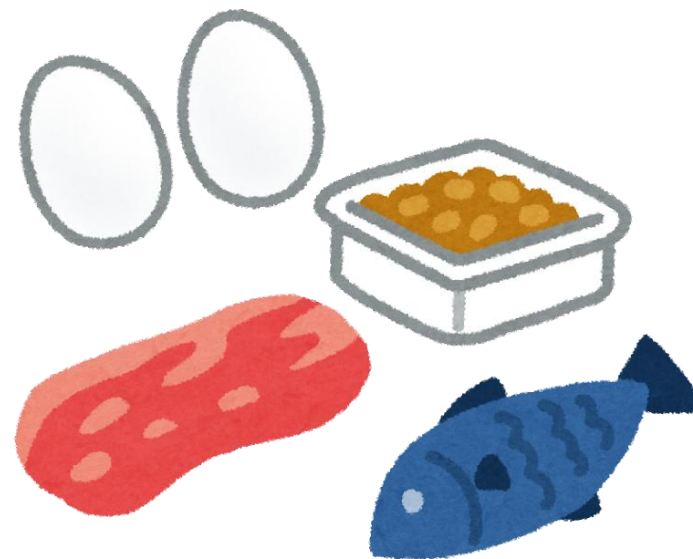


着目したい！ 三大栄養素のエネルギーバランス



たんぱく質

筋肉、内臓、皮膚、髪を作るために必要な栄養素



不足した場合

- ・ 筋肉がつかない
- ・ 抵抗力の低下
- ・ 体調を崩しやすくなる

過剰に摂取した場合

- ・ 体脂肪として蓄積



脂質

細胞膜やホルモンの原料
エネルギーを蓄える役割



不足した場合

- ・ 皮膚がカサカサ
- ・ 体の抵抗力の低下
- ・ 低体温の原因

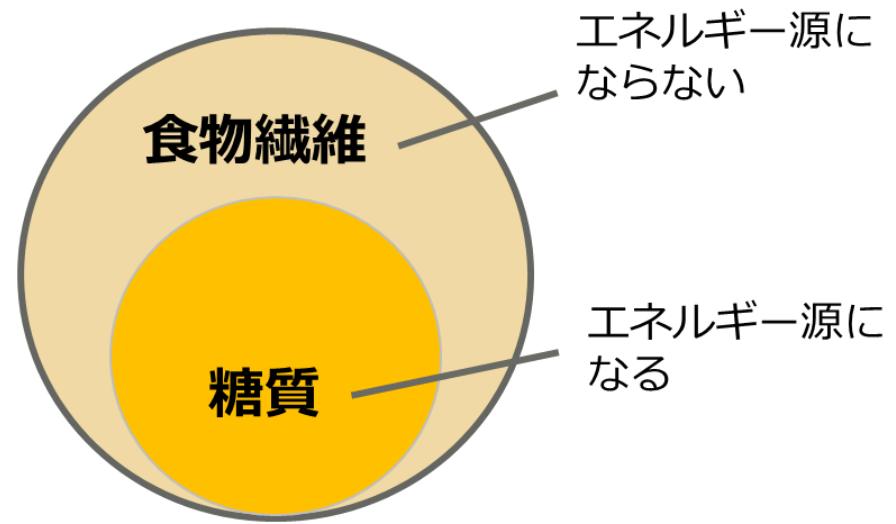
過剰に摂取した場合

- ・ 体脂肪として蓄積



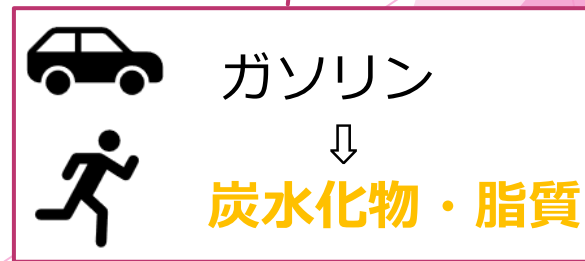
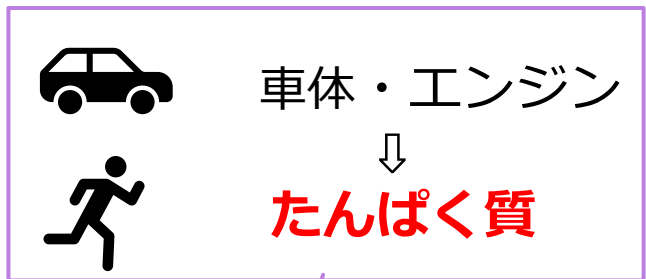
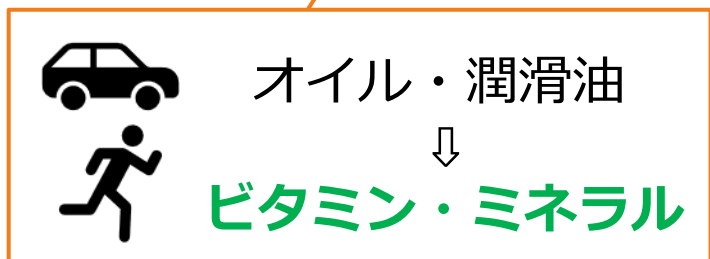
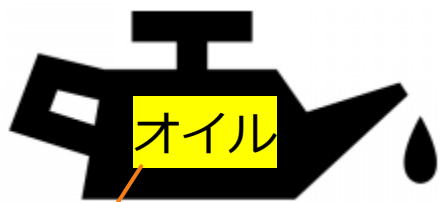
炭水化物

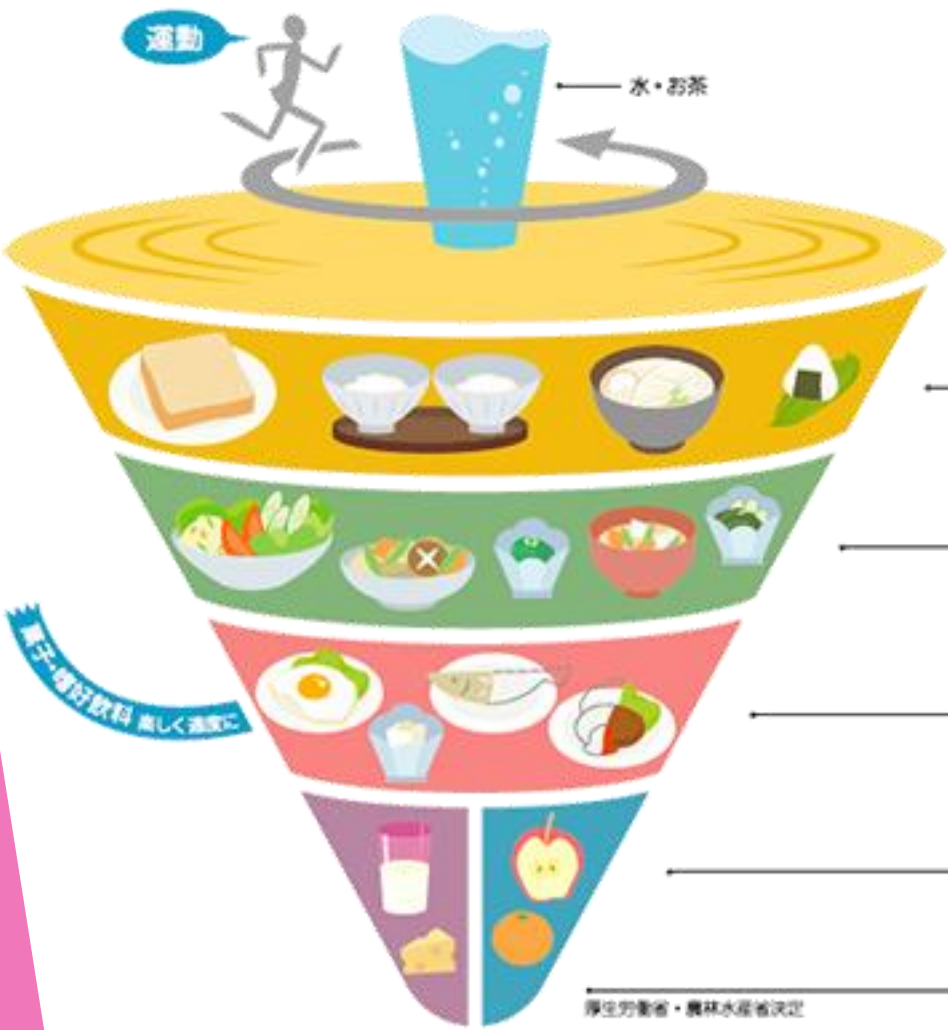
エネルギー源となる



不足した場合	過剰に摂取した場合
・ 筋肉が落ちる ・ 集中力の低下 ・ 判断力が鈍る	・ 体脂肪として蓄積







食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1っ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5っ分 = ごはん中盛り1杯

2っ分 = うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

1っ分 = 枝豆サラダ、きゅうりとわかめのお酢の物、絹ごし豆腐、ほうれん草の油揚げ、ひじきの煮物、寒天、きめこソテー

2っ分 = 枝豆の味噌汁、野菜炒め、芋の煮っころがし

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1っ分 = 味噌汁、納豆、枝豆焼きそば、焼き魚、鶏の天ぷら、まぐろとイカの刺身

3っ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

1っ分 = 牛乳1コップ(200ml)、ヨーグルト1杯、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック

2っ分 = 牛乳1本(200ml)

2 果物
みかんだったら2個程度

1っ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう1房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略





✓ チェックすべき事

- ① ごはんは適量あるか。
- ② 肉・魚は手のひらサイズあるか。
- ③ 野菜は摂取出来ているか。



糖質の種類

■ 単糖類

果物

■ 二糖類

砂糖

■ 多糖類

ごはん、パン

炭水化物

糖質

糖類

単糖類



ブドウ糖
果糖など

二糖類



ショ糖
乳糖など

その他



スクラロースなど

糖アルコール



キシリトールなど

オリゴ糖



キシロオリゴ糖など

多糖類



デンプンなど

食物繊維



セルロースなど

浅田飴HPより

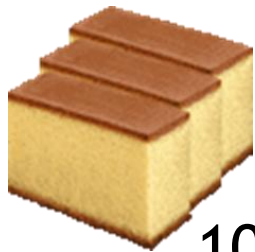


運動前の補食（例）

3時間以上前までは **バランスのとれた食事** でOK（特に試合前）

《1～2時間前》

- ・おにぎり
- ・あんまん
- ・カステラ
- ・あんパン
- ・どら焼き
- ・団子
- ・バナナ



100%
オレンジ
ジュース



炭水化物、
ビタミン、ミネラルが
多いもの

《1時間以内》

- ・バナナ＋水
- ・ゼリー系飲料
- ・スポーツドリンク
- ・こしあんの羊羹

吸収の速さを重視

消化に時間がかかる
脂質の高いものに注意



運動中の補食

エネルギー効率
食べやすさ、飲みやすさ重視

《試合の時は》

- ・ エネルギージェル
- ・ ゼリー系飲料
- ・ スポーツドリンク

《トレーニング時は》

- ・ バナナ
- ・ エネルギーバー
- ・ どら焼き、ようかん



運動後の補食（例）

《運動後 30 分以内》

- ・ おにぎり
- ・ 肉まん
- ・ あんまん
- ・ カステラ
- ・ あんパン
- ・ ジャムパン
- ・ どら焼き
- ・ 団子
- ・ バナナ



＋ ヨーグルトドリンク
牛乳

炭水化物、たんぱく質
が多いもの

リカバリー重視

夕食に影響しない量と質

コンビニも上手に活用♪

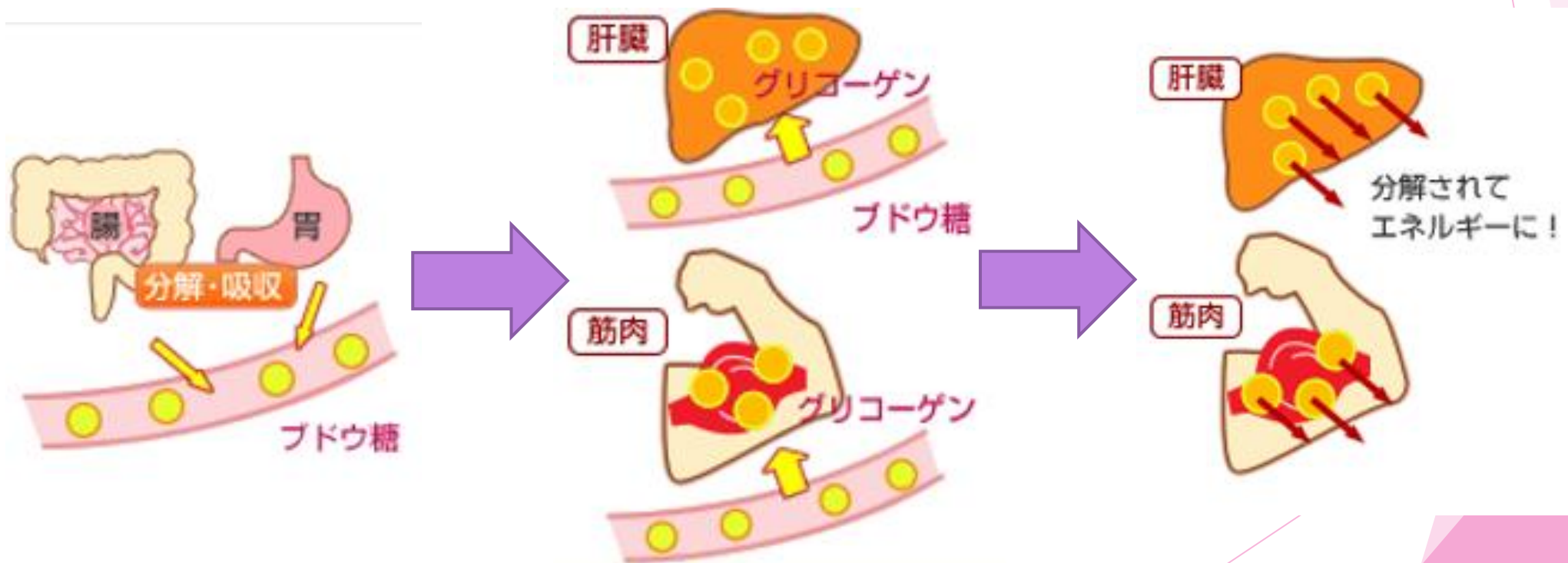


カーボローディングについて ～エネルギー貯蔵の仕組み～

分解・吸収

貯蔵

変換



えひめ飲料HPより



		栄養素のポイント	NG行動
レース前日 (1.5日法)		炭水化物、ビタミン、ミネラル	冷たい飲み物 胃腸に負担をかける料理 良いと聞いた食べ物や食べ方を急に試す
レース 当日	朝	バランスのとれた食事 デンプン質の腹持ちの良い炭水化物を 中心に	普段と異なる内容の食事 試合までの時間を考えずに食事を摂る
	レース直前 (30分前くらい)	低脂質・高糖質	無理な食事
	レース中	試合直前とほぼ同様 食べやすさ、持ち運びやすさも重視	食事を摂ることをこだわる
	レース直後	食べやすさを重視 エネルギーの補給をメイン	無理な食事 回復のための食事が理想だが、体に負担 できる範囲で
	夜	バランスの良い食事 たんぱく質はやや多め	我慢していた食品を急に摂る 食べたいものだけを食べる
レース翌日		原則、バランスのとれた食事に戻す	好きなものだけを食べる、朝食を抜く



宮崎シーガイアトライアスロン大会

(オリンピックディスタンス2時間30分フィニッシュ想定)

時		ポイント	補食・補水(例)
		レース3時間前までに朝食を済ませる	
6:00		デンプン質の高い補食	おにぎり 団子 カステラ バナナ
	会場入り トランジションバイク搬入		
7:00			
8:00	ウォーミングアップ	即効性重視	ゼリー系 糖質高めのスポーツドリンク
9:00	スタート スイム(25分)		
	トランジション		
10:00	バイク(80分)	食べやすさ、 持ち運びやすさ重視	ボトルの中は水だけでなく スポーツドリンク バイク～ランに入るまでに ゼリー
	トランジション		
11:00	ラン(45分)		
11:30	フィニッシュ	終了後なるべく早く(30分以内)リカバリー	
12:00			



疲れの症状別に的確なアプローチを！

- ▶ 全身の疲れ…ビタミンB群、カルシウム、鉄
- ▶ 筋肉の疲労、血行不良…ビタミンB群、ビタミンE
- ▶ 眼精疲労…ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンA
- ▶ 神経疲労…ビタミンB群、ビタミンE、たんぱく質、カルシウム
- ▶ 内臓疲労…必須アミノ酸、ビタミンB群

では、サプリメントを使えば簡単？



さらにピンポイント！！

- ▶ 総合的な疲れにはビタミンB1やB2が豊富な「うなぎ」
- ▶ 身体が重だるいときはタウリンやアリシンが含まれる「豚肉」「にんにく」「玉ねぎ」
- ▶ 疲れやすい人はビタミンCやβカロテンが多い「人参」「ブロッコリー」
- ▶ 運動後の筋肉疲労にはタンパク質やカルシウムが多い「牛乳」
- ▶ 筋肉の修復に必要なビタミンB6が豊富な「カツオ」「にんにく」「バナナ」「ピスタチオ」
- ▶ 精神的な疲れにはビタミンCやセロトニンが多い「キウイフルーツ」
- ▶ 食欲がないときは食欲を増進させる「梅干し」や「レモン」
- ▶ 睡眠不足で疲れが取れないときは睡眠の質を高める「ヨーグルト」
- ▶ 内臓が疲れているときはアミノ酸やビタミンB12がたっぷりの「お味噌汁」



宮崎シーガイアトライアスロン大会 審判長としての取り組み

- ▶ 運営部会
- ▶ 運営会議への参加
- ▶ トランジションバッグの封入作業
- ▶ 審判長
- ▶ 競技説明のパワーポイント作成、動画撮影



キッズジュニアレースにおける取り組み



- デモンストレーション形式の競技説明会
- 小学生低学年に伝わりやすい言葉の言い回し
- 選手の安全確保はもちろん保護者目線も考慮
- 「また出たい」と思って喜んでもらえる工夫



子育て世代でも関わる人を増やす工夫





ご清聴ありがとうございました。



岡山県トライアスロン協会 特別セミナー

2025 年 5 月 11 日（日）

①チェックリスト、どれが当てはまりましたか？

②あなたのテーマは何ですか？

③お昼ご飯、何を食べましたか？

④レース当日の食行動を振り返ってみましょう！

時間	行動計画	今の食行動	これからの食行動
前日			
04:00			
05:00			
06:00			
07:00			
08:00			
09:00	スタート スイム		
	バイク		
	ラン		
	レース終了後		

⑤実行できそうな目標を2つ設定してください。

-
-

憩いのスタジオ サンライズ
立命館大学トライアスロン部
管理栄養士 園田 美沙

