

# 小冊子「新体操選手のための食事パンフレット ～美しくしなやかな演技は食事から～」申込方法

当研究室では、**女子新体操選手**の栄養と健康、競技力向上に寄与することを目的として、「**新体操選手のための食事パンフレット～美しくしなやかな演技は食事から～**（改訂版・A4・8ページ）」を作成し、公益信託 仲谷鈴代記念栄養改善振興基金対象事業の助成を受けて印刷しました。パンフレット作成の目的を理解くださり、適切に使用してくださる方に無料でお送りしています。冊子が無くなり次第、送付は終了しますのでご了承をお願いいたします。

- 本パンフレットに関する一切の権利は、兵庫県立大学栄養教育・栄養生理学研究室の作成者と監修者に帰属します。
- 女子新体操のチーム単位でお申し込みいただいた場合に、チームの所在地宛に冊子をお送りします。

## 使用条件

- ・使用する事業や活動内容が、女子新体操選手の栄養改善と健康増進に寄与するものであること。
- ・使用する事業が特定の政党・政治、宗教活動、公序良俗に反する活動を助長しないこと。
- ・使用者の利益追求が主たる目的ではないこと。
- ・女子新体操選手や、育成に関わる関係者が使用してくださること。

## 使用範囲

- ・女子新体操選手の育成・指導・栄養管理における使用。

## 注意事項

- ・高校生～大学生対象のデータを基に作成しています。
- ・ソーシャルメディア（インターネット等）等への転用・掲載はご遠慮ください。
- ・本パンフレット使用にあたっての事故や苦情、トラブル等に当研究室は何ら責任を負いません。
- ・パンフレット、送料とも費用のご負担はありません。
- ・1回のお申し込み数の上限を100部とさせていただきます。
- ・個人からのお申し込みには対応しておりません。チーム単位でお申込みください。

## お申込み方法

メールの件名を「新体操パンフレット」としてください。

メール本文に、以下の項目をもれなく入力して、以下のアドレスへ送信してください。

記載内容確認後に送付の可否をメールで連絡し、可の場合は郵送手配に入ります。

不備がある場合は時間を要しますので、もれがないようにご記入ください。

送信先 xxszx113@shse.u-hyogo.ac.jp

- ・申請者の氏名と連絡先（メール）、チームにおける立場（例：コーチ、トレーナー、スポーツドクター、栄養サポートをしている管理栄養士、キャプテン、等）。  
\*選手（キャプテン）やマネージャーが申し込まれる場合、未成年（20歳未満）からの申込には対応できかねますので、年齢も記入してください。
- ・使用されるチーム名、送付先、所在地、電話番号（レターパックで送付するため）
- ・必要部数（ ）部

いただいた送信内容は当研究室内に留め、公表することは決してありません。

～次ページは内容の一部です。参考にしてください～

# 新体操選手のための 食事パンフレット

美しくしなやかな演技は食事から



兵庫県立大学環境人間学部 栄養教育・栄養生理学研究室  
北山夏穂（作成） 森田智里（イラスト&協力）  
吉谷佳代・永井成美（監修）

公益信託仲谷鈴代記念栄養改善振興基金対象事業

本冊子の無断複製やSNSへの投稿はご遠慮ください

## はじめに

わが国の若年女性の約2割が「やせ」であり、健康日本21の重点対策の1つです。また、スポーツの世界、とりわけ、新体操などの審美系競技の女性選手においてやせの問題はより深刻になっています。

この冊子は、我々が近畿圏内の高校や大学の女子新体操選手を対象に行なった「女性アスリートの三主徴」に関する調査結果とともに、スポーツを行う新体操選手が健康を保ちながら、より高いパフォーマンスを発揮するための食事についてまとめています。ぜひ、ご覧いただき、今後の競技生活にお役立ていただけますと幸いです。

謝辞：調査に協力くださった選手の皆様へお礼を申し上げます。

Funding: 本冊子の印刷や送付は、2023年度公益信託仲谷鈴代

記念栄養改善活動振興基金の助成を受けて実施しています。

兵庫県立大学環境人間学部 栄養教育・栄養生理学研究室一同



## もくじ

P.2 学生新体操選手の“女性アスリートの三主徴”出現の実態 調査結果

P.3 エネルギー不足を防ぐ食事～ベストコンディションへの第一歩～

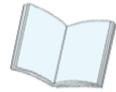
P.4 コンビニ活用術

P.5 朝食を食べよう～欠食しないための工夫～

P.6 貧血を防ぐ食事～最後まで全力で踊りきるために～

P.7 骨を強くする食事～ケガは大敵！～

皆様にご回答いただいた知識問題の答え



1

## エネルギー不足を防ぐ食事～ベストコンディションへの第一歩～

### 1. アスリートの基本の食事

新体操の団体競技では、5人全員の動きが増うことが高得点につながりますが、食事も同じです。これら5つを揃えることで、必要な栄養を確保しやすくなります。（ここにスープや味噌汁などの汁物を足すこともあります。）



### 2. 補食を活用しよう

補食とは、朝昼夕の3食だけでは摂取しきれないエネルギーと栄養素を満たすための食事のこと

★運動中の主なエネルギー源である「グリコーゲン」が不足すると…

①疲労感・疲労感を起こしやすい → 集中力が落ちやすい

②体をつくるたんぱく質がエネルギー源として分解されやすい → 筋肉が減りやすい

→ パフォーマンス低下の一因となる可能性が…!



3

## 朝食を食べよう～欠食しないための工夫～

朝食を欠食すると、一日に必要な栄養を十分摂ることが難しくなります。朝は忙しく、食事にかかる時間を十分に確保できないこともあります。だからといって何も食べないと、練習についていけず集中できない、集中できない、などの問題も起こりやすくなります。忙しくて欠食してしまうという方は、ぜひ、次のような方法を取り入れてみてください。

### ～ごはん編～

#### 冷凍おにぎり

- ①ごはんを具材を選べる
- ②ラップで1食ずつ包み、冷凍庫で保存する
- ③食べたいときに電子レンジで解凍する

冷凍庫で1か月ほど持ちます。ストックしておけば、レンジでチンするだけですぐに食べられます!

※冷凍するときは衛生面に気を付け、手で触らずラップで包みましょう

その他、おすすめの具材  
○たんぱく質  
チーズ、鶏さそり、炒り卵、おかか  
○カルシウム  
板エビ、小松菜などの青菜類、ひじき



#### 枝豆コーン

1個分(ごはん100g)あたり  
★材料費：約60円  
★栄養価  
エネルギー 201 kcal  
たんぱく質 5.6 g  
脂質 1.9 g

#### 鮭ごま

1個分(ごはん100g)あたり  
★材料費：約60円  
★栄養価  
エネルギー 207 kcal  
たんぱく質 6.1 g  
脂質 4.2 g

#### 梅じゃこ

1個分(ごはん100g)あたり  
★材料費：約50円  
★栄養価  
エネルギー 168 kcal  
たんぱく質 4.6 g  
脂質 0.6 g

★完成までの時間：5分以内



### ～パン編～

#### 冷凍ピザトースト

- ①食パンにケチャップを塗り、スライスチーズをのせる
- ②玉ねぎやピーマンなどの野菜、しめじ、ツナをのせる
- ③ラップで包んで冷凍庫で保存する
- ④食べたいときにトースターで解凍する

※冷凍庫で2週間程度持ちます。時間のあるときにまとめて作っておくと便利です!

1食(食パン5枚切り1枚)あたり  
★材料費：約110円  
★栄養価  
エネルギー 295 kcal  
たんぱく質 13.4 g  
脂質 10.2 g  
カルシウム 119 mg

コーンやハム・ソーセージなど、好きな具材でアレンジできます! たんぱく質が摂れる具材を選びましょう。

★完成までの時間：15分程度



### ～シリアル編～

#### 冷凍シリアル

シリアルには、ヨーグルト(たんぱく質)や果物(糖質・ビタミン・ミネラル)をのせると簡単に栄養バランスが整います。

果物は時間のあるときに一口大にカットし、冷凍庫にストックしておくことで便利です! 朝、皮をむいたりカットしたりする時間を省くことができます。

1食分あたり  
(シリアル50g・バナナ60g・ヨーグルト70g)  
★材料費：約90円  
★栄養価  
エネルギー 314 kcal  
たんぱく質 7.3 g  
脂質 9.7 g  
鉄 5.2 mg  
カルシウム 103 mg

シリアルは、不足しがちな鉄分やビタミンが強化されているものを選んでみましょう!



※今回は、Calbeeフルグラを使用しました(栄養計算も)

★完成までの時間：3分程度(冷凍庫にストックしておいた果物を使えば、1分以内で作れます!)

5