

---

# 三重高校 バレーボール部 アスリートのための栄養講習会

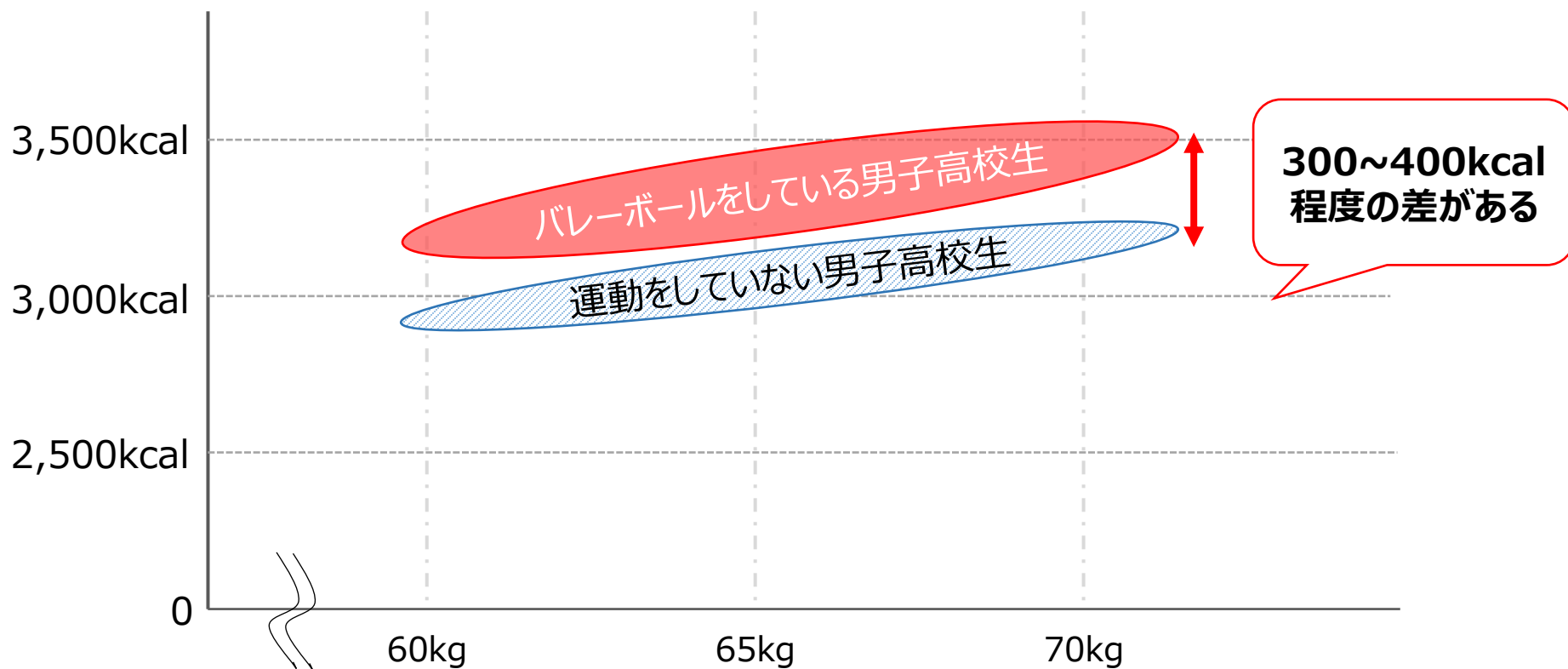
---

2021.9.7



# 目標エネルギー摂取量(高校生・男子)

《バレーボールをしている男子高校生と 一般の男子高校生》



さらにバレーボール（運動）をしている分のエネルギーが、  
プラスで**300~400kcal以上必要**です

# 入力している量はあってる？ごはんの量をチェック！



ごはんだけでカロリーを増やすなら  
**プラスで2人前以上は必要**

バランスを考えて、おかずプラス1品

ごはんプラス2人前程度食べられると◎

(例：補食でおにぎりを練習前後に1個ずつ食べるなど)

# アスリート食の基本形

# 栄養フルコース型の食事

## ④果物

ビタミン・炭水化物(糖質)  
カゼ・ケガ予防・疲労回復  
ストレスから身を守る

## ⑤乳製品

ミネラル  
たんぱく質・脂質  
ケガ予防・  
筋収縮・  
神経の安定

## ②主菜

たんぱく質・  
ミネラル・脂質  
筋肉・骨の材料  
パワー・スピード

## ①主食

炭水化物(糖質)  
頭とカラダの  
エネルギー源

## ③副菜

ミネラル・ビタミン  
体調維持・  
疲労回復



脂っこいものばかり食べていると余計に太りやすい！

## 脂っこいものやお菓子の食べ過ぎに注意しよう

運動していないので、エネルギーの消費量が少ない  
= 消費しきれなかった脂質は、体脂肪に繋がる。

動いていないので余計に体脂肪になりやすい

脂質が多いので避けたい



ピザ



ラーメン



揚げ物のみ



ファーストフード