

～cielの食入ホ～

「元気ごはん」通信

No.5

先日、みんなに食事のイメージをこたえてもらいました。
ご協力ありがとうございました！

どんなイメージだったか、見てみましょう。

みんなの回答をまとめると以下ようになります。

12人が回答（複数回答）

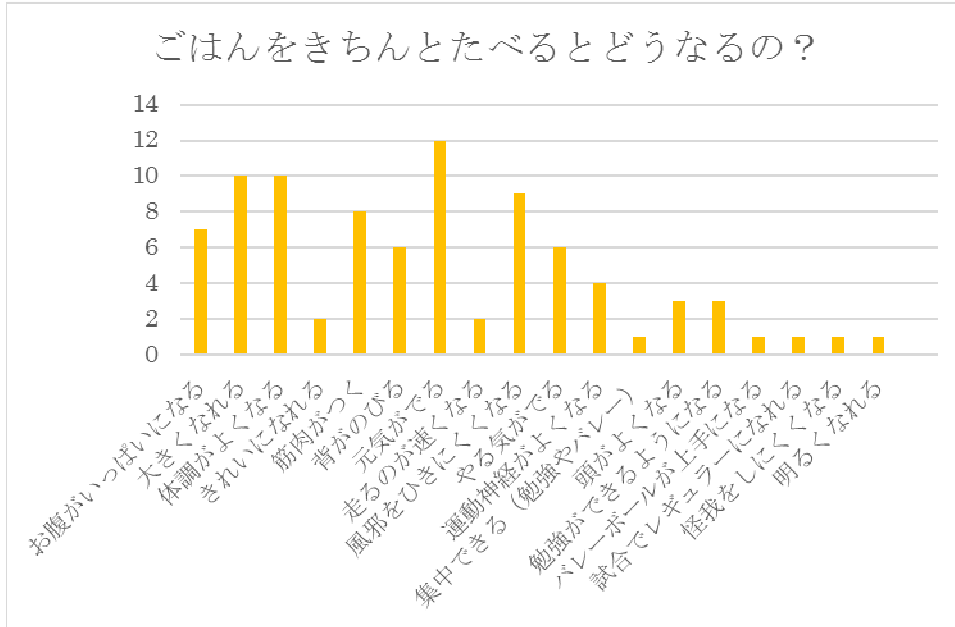
（人）

お腹がいっぱいになる	7
大きくなれる	10
体調がよくなる	10
きれいになれる	2
筋肉がつく	8
背がのびる	6
元気がでる	12
走るのが速くなる	2
風邪をひきにくくなる	9
やる気がでる	6
運動神経がよくなる	4
集中できる（勉強やバレー）	1
頭がよくなる	3
勉強ができるようになる	3
バレーボールが上手になる	1
試合でレギュラーになれる	1
怪我をしにくくなる	1
明るくなれる	1

質問

食事にはなぜ栄養があるのか？

なぜ元気がでたりするのか？



1番多い回答は「元気になる」

次に多い回答は「大きくなれる」「体調がよくなる」「風邪をひきにくくなる」

「バレーボールが上手になる」「怪我をしにくくなる」は少数でした。

先日、食事のイメージをこたえてもらった時に雑誌のコピーも渡しました。
元全日本バレーボール選手の対談記事です。

**元全日本のバレーボール選手は食事についてどんなことを言っていたでしょう
か？**

- ・栄養について知っていたら、こんなにケガをしなかつたらうなと思います。
- ・翌日の回復（元気が戻る）も違うし、筋肉の付き方とかも変わりますよね。
- ・「いい選手になりたい」「チームを強くしたい」と思うなら、栄養を摂ることも絶対にやらなければならないこと。

などを言っていました。

この記事には栄養のことを知る重要なキーワードがあります。

<キーワード>

* 「栄養フルコース型」の食事

* 練習後、ゴールデンタイムの食べ方

このキーワードは全日本のバレーボール選手だけではなく、小、中、高校生も実践しています。小学生、中学生で食事の大切さがわかると高校生、大学生では自分で考えて食事をとることができるようになります。
より高いレベルの選手へと成長できると思います。

7月に日本スポーツ栄養学会が開催されそこで、味の素協賛の「勝ち飯弁当」を食べてきました。

「勝ち飯」とは

味の素株式会社と公益日本財団法人オリンピック委員会（JOC）が共同で行うトップアスリート支援事業「ビクトリープロジェクト®」。
その一環で考案された、世界で勝つためのスポーツ栄養プログラムが「勝ち飯®」です。

「勝ち飯」にはスポーツをする人の食生活に活かせるヒントがいっぱい！

POINT 1 「何を食べるか」ではなく「何のために食べるか」というテーマをもって食べることが大切。

POINT 2 3食の「食事」と必要な栄養素をタイミングよく補う「捕食」の組み合わせが大切。

「勝ち飯」でも栄養フルコース型の食事、ゴールデンタイムの考え方が基本です。

次回は栄養フルコース型の食事、ゴールデンタイムについてお話します。