

## 1. 食事も睡眠もトレーニングのうち

トレーニングと栄養補給、休息は三位一体です。  
どんなに高性能の自動車でも燃料が切れたら走れないのと同じです。



- ・ 三度の食事でも朝食は最も大切です。試合の集合が早くて時間がないときも、コンビニのおにぎりをバスの中で食べる、といった形も構いませんので、必ず食べるようにして下さい。
- ・ 成長に大切なのは、午後10時から午前2時までの時間帯です。早く良質な睡眠をとるために、遅くまでゲームやスマホを使わないよう気をつけましょう。
- ・ 以下を気をつけると、「食べられる体力」が付き、高校で役に立ちます。
  - ① 良くかむこと
  - ② こまめに水分補給をとること
  - ③ 食べるときの姿勢をよくすること
  - ④ 食べ物（命や削ってくれた人への）に感謝の気持ちを持って食べること

## A. 試合当日の食事例

**ポイント** ・主食と果物を増やし、炭水化物(糖質)とビタミンを多く補給しよう!  
・試合開始の3~4時間前には、食べ終わろう!



## 2. ウォーミングアップは朝食から

▲ 試合当日は、きばって脂っこいものより、消化のよいものを

### ●体以上に頭がエネルギー源をほしがっている

野球選手にとって朝ご飯は、体のエネルギー源であると同時に脳のエネルギー源。脳細胞は想像以上に多くのエネルギーを必要とします。

脳のエネルギー源は糖質。ご飯、パン、麺、芋、餅などでんぷん質を中心にしっかり糖質を補給し、代謝に欠かせないビタミンB群も合わせて取りましょう。

### ●朝ご飯からウォーミングアップは始まっている

食べることで、体を温めるが、中でも食後の体温上昇には食事のたんぱく質が欠かせません。卵、魚類、豆類、肉類、乳製品などのたんぱく質源を、毎朝食べていますか？これらは体の材料であると同時に、体を温めるためにも重要な栄養素です。

### ●おすすめ朝ごはんの例

- ① 具だくさんの汁もの（スープ、味噌汁）  
水分と一緒に栄養が取れ、体も温める。時間がないときは汁ものだけでも。
- ② 野菜  
新鮮な野菜からビタミンを摂る。納豆もおすすめ。
- ③ 果物・乳製品  
朝の果物は金。季節の果物とプレーンのヨーグルト、はちみつ（疲労も取れる）と一緒に。牛乳もできるだけ飲みたい。

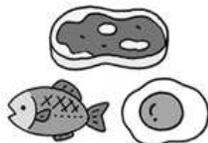
### 3. 大きくなるために、これだけはたべる

野球の練習はハードワークです。  
それに見合った栄養を取らなければ大きくなれません。

#### ●からだをつくる材料としてのたんぱく質

肉・魚・豆・卵・乳製品がこのグループに入ります。

- ・いろいろ食べる。好きなものや肉類に偏らないこと。
- ・1日3食に分けて取る。一度のドカ食いは内臓に負担がかかります。
- ・たんぱく源は脂肪を含むことが多いので、脂肪を摂りすぎないように注意。



#### ●エネルギーとしての糖質。脂肪。

ご飯・パン・芋類。糖質といっても砂糖でなく、でんぷん質から摂りましょう。



ご飯は、**毎食、最低一合（入団式で配った丼茶碗1杯）以上を食べる。**中3では、一合半～二合を目標に。玄米や胚芽米など完全に精白していないお米や、強化米を取り入れるのも有効。特に投手や捕手を目指す人は、エネルギーを取れる体をつくらないと、夏場は1試合のりきれません。

芋はでんぷん質のほか、ビタミンCや食物繊維もしっかりとれる。おやつとしても利用しましょう。

#### ●調子を整える野菜・きのこ・海藻・果物類

カロリーが少ないが、ビタミン・ミネラル・食物繊維など体のコンディションを整えてくれる栄養素をたくさん持っているグループです。一日に摂るべき目安は、野菜が約300g、果物が100g、きのこ・海藻が50g。

かなりの量なので、せめて以下を工夫してみましょう。

- ・とにかく皿にのっている野菜は残さず食べる。
- ・プチトマトやカボチャ、トウモロコシ、枝豆などは果物同様、おやつとして活用。
- ・海藻・きのこは毎日1回は食べるように意識する。



### 4. 練習や試合前後の捕食

三度の食事で不足する要素を捕食やおやつで補いましょう。  
練習や試合直後に栄養を補給することも、大切です。

#### ●野球選手の捕食に適したもの

ジャンクフードは避ける。**ポテトチップスよりチーズを、チョコレート菓子よりおにぎりを、コーヒー牛乳より牛乳を。**

- ・おにぎり：手軽にとれるエネルギー源の代表。甘くなく、脂肪もほとんど含まず、満腹感もある。具のりなどの栄養価も見逃さない。
- ・のり巻き：高野豆腐、三つ葉、卵など、具のたんぱく質、ミネラル、ビタミンが期待できる。疲労回復に有効な酢も使っている。
- ・柑橘類：疲労回復、エネルギー生成に欠かせないクエン酸、ビタミンCを豊富に含む。100%のジュースでも代用できる。
- ・カップヨーグルト：携帯に便利なカップタイプはたんぱく質、カルシウムを多く含む。甘さが少なく、プレーンに近いものがよい。

#### ●練習後の捕食

運動後なるべく早く、糖質、たんぱく質、クエン酸、ビタミン、ミネラル類を食事で補給すべきです。運動後1時間以内が理想ですが、現実的には難しいので、捕食で繋がります。（ただし家に帰って夕食をとることも考え、食べすぎは禁物）。

以下はおすすめの組合せ例です。お迎えの際に持ってきていただくともちょうどよいですが、時間がない場合は、帰りにコンビニで買ってもいいと思います。嶺北では一日練習の後には、全員にバナナを食べさせるようにしています。



- ・肉まん＋牛乳（200ml）
- ・おにぎり＋100%オレンジジュース（200ml）
- ・バナナ＋ヨーグルトドリンク（200ml）
- ・レーズンパン＋角チーズ＋グレープフルーツジュース
- ・手巻きずし＋ゆで卵＋お茶

★嶺北文庫に食育の本もあります。貸出もしていますのでご利用ください。