



しよく

食と スポーツ ハンドブック



Nipponham Group
人輝く、食の未来

(はじめに)

わたしたちニッポンハムは、プロ^{やきゅう}野球チームやプロサッカーチームでプレーする選手^{せんしゅ}たちの栄養^{えいよう}サポートをしています。チームが強^{つよ}くなるためには、また選手^{せんしゅ}が長^{なが}く選手生活^{せんしゅ}を送るためには、毎日^{まいにち}の食^{しょく}事がとても重要^{じゅうよう}です。

それはスポーツをする人^{ひと}に限^{かぎ}ったことではありません。みんなが病^{びょう}気をせず、毎日^{まいにち}元^{げん}気に過^すごせる強^{つよ}い心^{こころ}と体^{からだ}をつくるためには、しっかりと栄養^{えいよう}をとることと体^{からだ}を動^{うご}かすことがとても大切^{たいせつ}なのです。



(もくじ)

P01

・はじめに ・もくじ

その①食

P02

ただ^{ただ} 食^{しょく}事で強^{つよ}い体^{からだ}をつくろう

P03-04

食^{しょく}事の基^き本^{ほん} 3つの「さん」

1 3つの働^{はたら}きの食^たべものを
いろいろ食^たべる

P05-06

食^{しょく}事の基^き本^{ほん} 3つの「さん」

2 1日^{いち}3回^{かい}食^たべる

P07-08

食^{しょく}事の基^き本^{ほん} 3つの「さん」

3 サンキューの気持^きちを
大切^{たいせつ}に食^たべる

P09-10

やってみよう!

3つの「さん」チェック表^{ひょう}

その②スポーツ

P11-12

「食^たべること」と
「体^{からだ}を動^{うご}かすこと」が大切^{たいせつ}

P13-17

体^{からだ}を動^{うご}かそう!

プロスポーツの
コーチ^{おし}が教^{おし}える
「運^{うん}動^{どう}のコツ」

P18

みんなへのメッセーじ



わたしが、みんなに
大切^{たいせつ}にしてほしい
食^{しょく}事の基^き本^{ほん}を
しょうかい
紹介しますね!

ニッポンハム
かんりえいようし
管理栄養士



その①
食

正しい食事で 強い体をつくろう

しょくじ きほん
食事の基本

3つの「さん」

1 3つの働きの食べものを
いろいろ食べる

2 1日3回食べる

3 サンキューの気持ちを
大切に食べる



ぼくたち
プロ選手も実践
しているよ



しよくじ きほん
食事の基本3つの「さん」

1

3つの働きの食べものを いろいろ食べる

食べものはその働きで、3つのグループにわけられます。

好きなものだけでなく、3つの働きをする食べものを食べて、

元気な体をつくりましょう。

たんすい かぶつ おお ふく
炭水化物を多く含みます。

ごはん、パン、めん
しよくじ
主食と言います。

エネルギーの
もとになる

からだ
体をつくる
もとになる

からだ ちょうし
体の調子を
ととの
整えるもとになる

にく さかな たまご だいず せいひん
肉・魚・卵・大豆製品には、
からだ
体をつくるために必要なたんぱく質が
おお ふく
多く含まれます。これらの食品を使った
おかずを主菜と言います。

ぎゅうにゅう かい
牛乳や海そうに含まれる
カルシウムは、ほね は
骨や歯をつくる
もとになります。

まいにち げんき す
毎日を元気に過ごすために大切な
ビタミン、食物繊維が含まれます。
やさい かい
野菜、キノコ、海そう、いもを使った
おかずを副菜と言います。

ファイターズ選手の食事をのぞいてみると…

選手たちの食事は3つの働きがきちんとそろっています。

ある日の
わがてせんしゅ
若手選手の
ゆうしょく
夕食



ファイターズ新入団選手の
食事勉強会のようす

ゆでもやし

むねにく
とり胸肉・ささみ

やさい
野菜サラダ

せんしゅ
プロ選手も
しょくじ
食事についてきちんと
べんきょう
勉強しているんですよ。



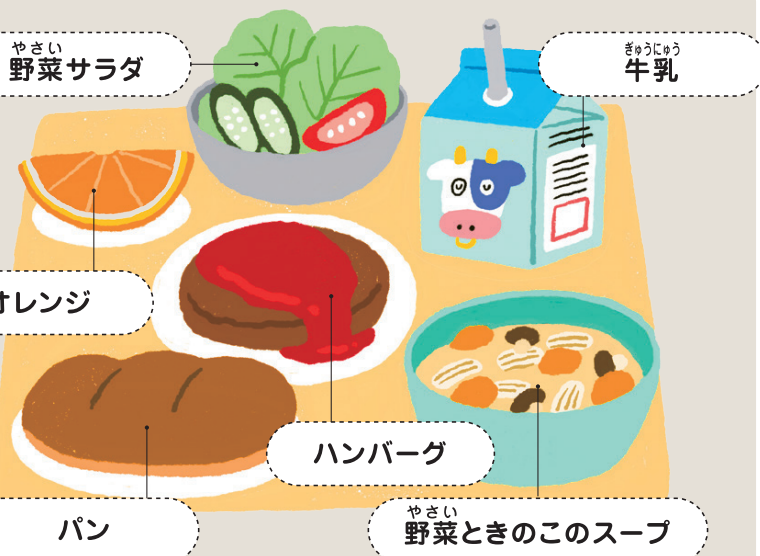
QUESTION

できるかな？

きゅうしょく
給食のメニューを左の
3つの働き(黄・赤・緑)に
いろ
色わけしてみよう！

ひだり
左の3つの働きは
ぜんぶ
全部そろっているかな？

→ 答えはP18



2

しょくじ きほん
食事の基本3つの「さん」

いち にち さん か い た
1日3回食べる

しょくじ め にち ひつよう えいよう ふそく
食事を抜くと、1日に必要な栄養が不足しがちになります。

あさ ひる ゆう か い しょくじ た えいよう
朝・昼・夕、3回の食事をきちんと食べて、栄養をしっかりととりましょう。

ちようしょく た
朝食を食べよう！

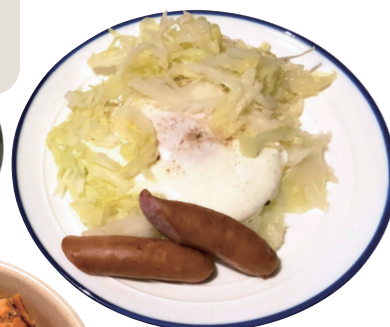
(ちようしょく やくわり)
朝食の役割

① ひつよう えいようりよう
必要な栄養量をとる

いち にち ひつよう りよう えいよう
1日に必要な量の栄養をとるためにも、
きちんと食べましょう。

② にち からだ ととの
1日の体のリズムを整える

あさ ひかり あ ちようしょく た
朝の光を浴び、朝食を食べることで、
ねむ からだ かつどう
眠っていた体が活動モードに。



あさ 朝からたっぷり食べて、エネルギー
不足を防いでいます。
よいプレーをするには毎日朝食を
食べることが大事です。

おおさか
セレッソ大阪
しょうし
女子サッカー選手
さい
14歳



しょうし せんしゅ ひ ちようしょく
女子サッカー選手のある日の朝食

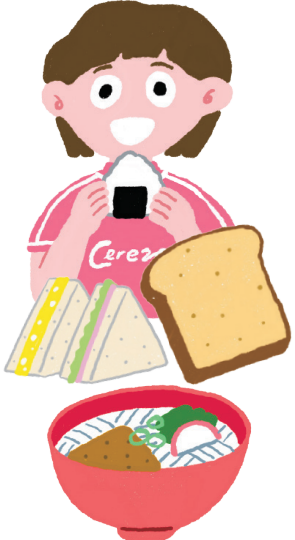


1日3回の食事で
十分な栄養量がとれない時は

補食を上手にとろう！

スポーツ
キッズに
おすすめ

元気に遊んだりプレーしたりするためには、食事から栄養を
しっかりとることが大切です。3回の食事とは別の「補食」を
上手にとって、不足する栄養素の量を補いましょう。

目的	足りない 食事量をとる	運動する時の 集中力をキープする	つかれをとるのを 助ける
いつ食べる？	食事と食事の間	練習前や試合前 に余裕をもって	練習後や試合後
何を食べる？	 乳製品など(カルシウム)や おにぎり、パンなど (炭水化物)	 おにぎり、パン、 麺料理など (炭水化物)	 エネルギーゼリー、 スポーツドリンク、 くだものなど(炭水化物、水)

しょくじ きほん
食事の基本3つの「さん」

3

サンキューの気持ちを
大切に食べる



ありが

かんしゃ
感謝の
きも
気持ちを
もちましよう



たの しょくじ じかん
楽しい食事の時間を
ひと
ともにする人



ひとつの食事が出来上がるまでには、とてもたくさんの方が関わっています。
食材を育ててくれた人、料理をしてくれた人、一緒に食べてくれる人...
そして、食べものそのものの“いのちのめぐみ”に対して、
「ありがとう」という感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食材を
届けてくれた人



食事の裏には
誰がいるかな？



とう



食材を
加工してくれた人



栄養バランスの良い
食事を作ってくれた人

「ありがとう」の心で
食事をしましょう

- ✓ 心をこめた食事の
あいさつをしましょう
- ✓ 食事の準備や片付けの
お手伝いをしましょう
- ✓ マナーを守って楽しく
食事をしましょう
- ✓ 残さずに食べることを
心がけましょう

やってみよう!

3つの「さん」チェック表



きにゅうれい
▼記入例

ひ 日にち	4/15(月)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
よてい 予定	がっこう 学校					
きのう ね じかん 昨日寝た時間	21:00					
たいじゅう 体重	35kg					
ちょうしょく 朝食	● エネルギーのもと	○				
	● からだ 体をつくるもと	×				
	● ちょうし ととの 調子を整えるもと	×				
ちゅうしょく 昼食	● エネルギーのもと	○				
	● からだ 体をつくるもと	○				
	● ちょうし ととの 調子を整えるもと	○				
ゆうしょく 夕食	● エネルギーのもと	○				
	● からだ 体をつくるもと	○				
	● ちょうし ととの 調子を整えるもと	×				
サンキュー の きもち 気持ち	あいさつできた	○				
	てつだ お手伝いできた	×				
	たの した 楽しく食べた	○				
	のこ た 残さず食べた	○				
かた おうちの方のチェック		✓				

じぶん かた み
▲自分でチェックできたら、おうちの方にも見てもらいましょう

[illegible]

たいちょうかんりひょう

「^た食^べる^こと」と 「^から^だを^うご^かす^こと」が大切

食事から栄養をとただけでは、強い体はできません

（たとえば）



小学5年生くらいから、心や体が成長する時期が始まると言われています。
身長が急にのびたり、筋肉や骨、内臓などが大きく発達する大切な時期です。

からだ うご
体を動かすとどうなるの？

- ① 体力がアップ
- ② やる気や集中力がアップ
- ③ よく眠れて規則正しい生活に



スポーツはもちろん、
外で思いきり遊ぶだけでもいい！



スポーツや体を動かす遊びが楽しくなるには、コツがあります！

1 まずは正しい姿勢を身につけよう
姿勢は全ての運動の基本！

2 下半身をきたえよう
体を支える下半身はとても大事

からだ うご
体を動かそう!

プロスポーツのコーチが 教える「運動のコツ」



ほっかいどうにっぽん せんしゅ きゅうだんこうしき
北海道日本ハムファイターズの選手と、球団公式チアリーダー
「ファイターズガール」の写真を見てみましょう。

からだ じく
体の軸がブレず、まっすぐです。



うんどう
運動がもっと
たの
楽しくなるには
コツがあるよ♪
いっしょにやってみよう!



おし
教えてくれるのは、このお二人
ふたり



FIGHTERS ACADEMY
ファイターズ・
ベースボールアカデミー
たていしなおゆき
立石尚行コーチ



FIGHTERS ACADEMY
ダンスアカデミー
インストラクター
たむら ゆか
田村優佳さん

CHALLENGE

かた あし た
片足立ちでバランスをとってみよう!

かた あし た 片足立ち



グラグラせずに、
なんびょう た つづ
何秒立ち続け
られるかな?

おへそとおしりに
ちから い
力を入れる

め せん
視線はまっすぐ

りょうて さゆう
両手を左右に
ひろ
まっすぐ広げる

ひざをしっかりと伸ばす

じぶん
自分でチェックしてみたり、
ともだち きょうそう
お友達と競争してみよう!

1 まずは正しい 姿勢を身につけよう

正しい立ち方

あたま うえ
頭から上に
ひきまはかれる気持ちで

せ
背すじを伸ばす

おしりを引きしめる

かる
軽くあごをひく

おなかをひっこめる

正しい姿勢とは

あたま ちようてん みみ かた
頭の頂点・耳・肩・
こつ
骨ばん・ひざ・くる
ぶしが一直線

ひざを伸ばす

ともだち
お友達や
おうちの人にチェック
してもらおう!

（CHALLENGE）

やってみよう!



つま先を180度（ひら）に開いて
みましょう。おしりに力（ちから）が
はいり、背すじが伸びます

（ CHALLENGE ）

姿勢よく歩いたり走ったりしてみよう

よい歩き方

正しい姿勢から、骨ばん（腰）を大きく前に出すように踏み出して、リズムよく歩きましょう。



腰から前へ

背すじは
伸ばしたまま



よい走り方

よい歩き方と同じように、骨ばんから大きく踏み出すことで、地面から大きなパワーをもらえ、はやく走れます。



腰から前へ

足の指で
地面をつよく押す



2 体を支える下半身を きたえよう

スクワットのしかた

1 あし かたはば ひら た
足を肩幅に開いて立ちます



つま先は30度くらい
ひら
開きます

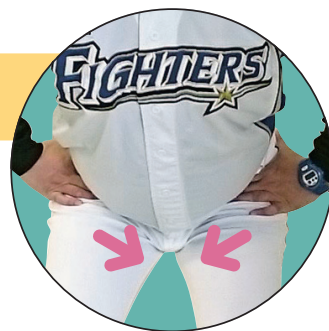
め せん
目線はまっすぐ

て 手は股関節に
かる あ
軽く当てます

2 おしりを後ろに突き出すようにしながら
ゆっくりと腰をさげ、ゆっくりと元に戻します

りょうて ゆびさき あいだ
両手の指先の間がせばまるように
こし お
腰を落としましょう

つま先より、ひざが
まえ
前にでないように



（ CHALLENGE ）

かい もくひょう
10回×3セットを目標にやってみよう!

よい運動とよい食事、よい睡眠が、 健康で強い体をつくる

スポーツは様々な人との出会いを与えてくれます。僕は小さいころから野球をやっていたので、野球を通じて出会った、監督・コーチ、仲間やライバルは、今でも僕の大切な宝物です。仲間と勝利を味わいたい、ライバルに負けたくない、そんな想いで一生懸命練習しました。でも、よい練習をするためには強い体が必要です。その強い体をつくってくれるのは食事です。よい練習をして、よい食事をして、よい睡眠をとる。このサイクルで、健康で強い体をつくり、様々なスポーツにチャレンジしてほしいと思います。



ほっかいどうにっぽん
北海道日本ハムファイターズ
スポーツ・コミュニティ・オフィサー

いなば あつのり
稲葉 篤紀

できたかな？ P4の答え

やさしい
野菜サラダ

ぎゅうにゅう
牛乳

オレンジ

ハンバーグ

パン

やさしい
野菜ときのこのスープ

（ おうちの方へ ）

ニッポンハムでは北海道日本ハムファイターズ、セレッソ大阪への栄養サポートに取り組んでおり、選手たちを食事の面から支援しています。

プロ野球、プロサッカーという真剣勝負の場で、常にハイパフォーマンスを発揮できる強い体づくりのために、食事や栄養の正しい知識を身につけ、実践することは必要不可欠です。

強い体をつくることは、プロアスリートに限ったことではなく、成長期の子どもにも重要です。近年、子供の朝食欠食率の上昇や体力低下が社会課題として取り上げられており、ニッポンハムは「食とスポーツ」を通じて改善に貢献できるよう取り組んで参ります。このハンドブックを通じて、食とスポーツで子どもたちの心と体の元気を応援できることを願っております。

