

マンガで知る

アスリートを支えるスポーツ科学

食の力で未来へ

アスリートに必要な食事の基本とは？



HP JAPAN PERFORMANCE SCIENCE
ハイパフォーマンス

疲れた〜
今日はいつもより
疲れてる気がする…

冬休みの部活帰り

おさむ、今日のお昼
コンビニのおにぎりと
唐揚げしか
食べて
なかった
でしょう？

メンチカツも
食べたよ！



肉
ぱっかり…

高山 はるか

西が丘中学 バスケットボール部

石橋 おさむ

西が丘中学 バスケットボール部

大きく影響するんだよ。



トグチさん

JSC 職員 公認スポーツ栄養士

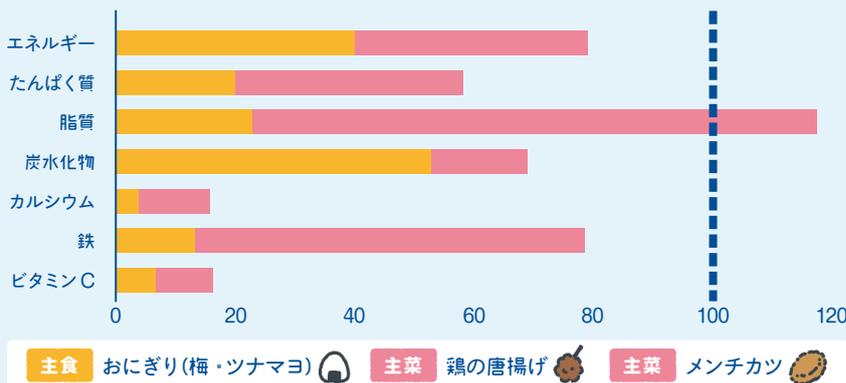
食事はスポーツの
パフォーマンスに



今日お弁当
忘れちゃったんだよ！
全然力が
入らなくて
ライバルの
まさおに
負けたく
くやしい！



1食の目安量に対する割合 (%)

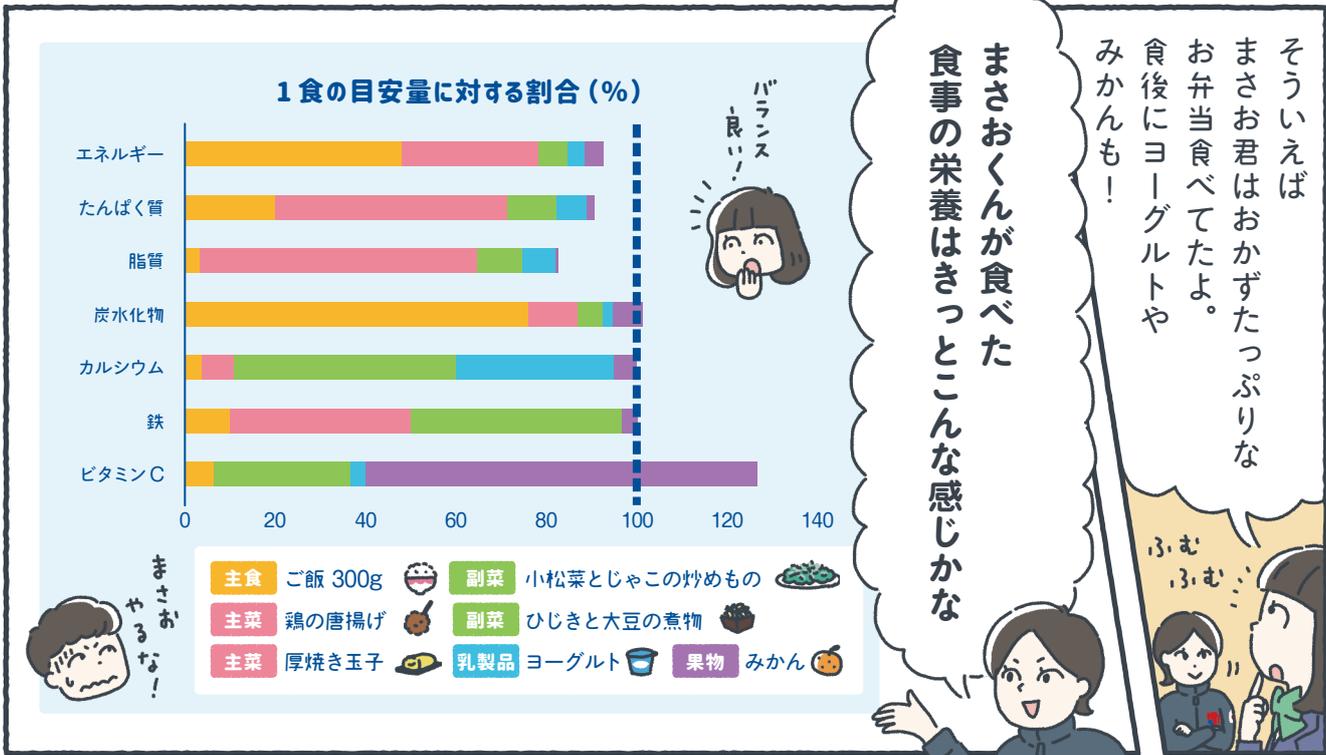


なんか
偏ってる…



おさむくんが食べた
食事のバランスはざっと
こんな感じね！





ツネズミキーン！

レストランの

そうだ、今日は特別にトップアスリートの食事をのぞいてみよう！

あ、あの人は……！

アスリートに必要な栄養素をバランスよくとるには、5つのカテゴリーをそろえることが大事なの！

主食 主菜 副菜 牛乳製品 果物

スポーツで勝つためには食事も大事なのかあ……

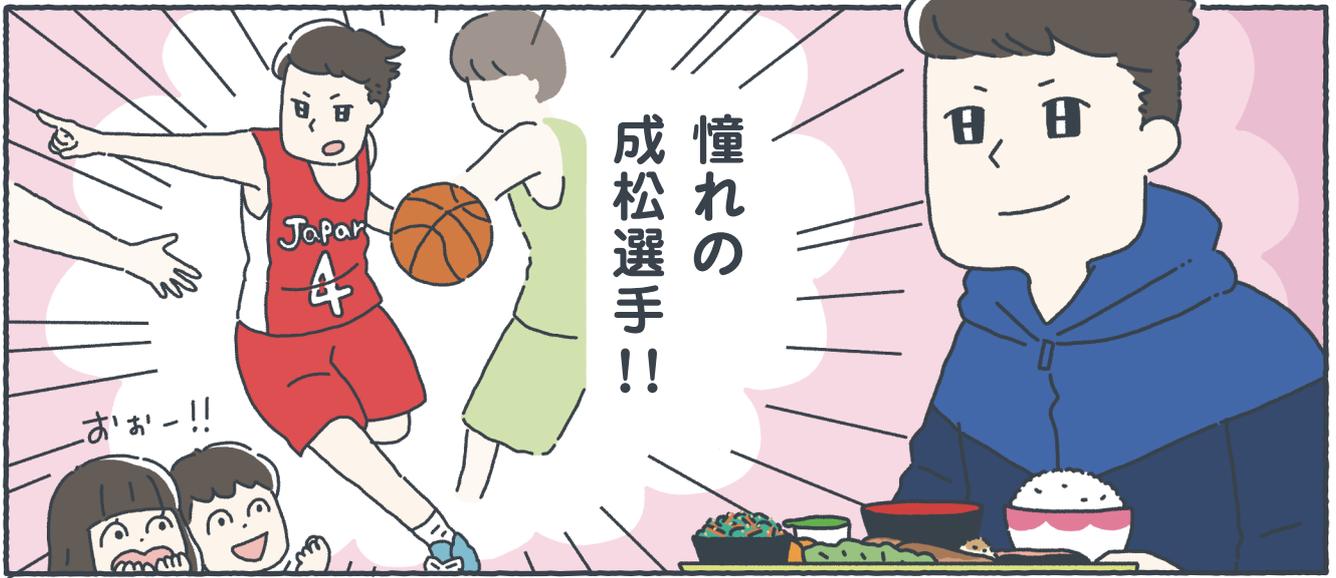
こちら ツネズミです！

ようこそ、トップアスリートが利用するレストランへ！

ESTABLISHMENT RESTAURANT

はい！

ツネズミさん JSC職員 公認スポーツ栄養士



憧れの
成松選手!!

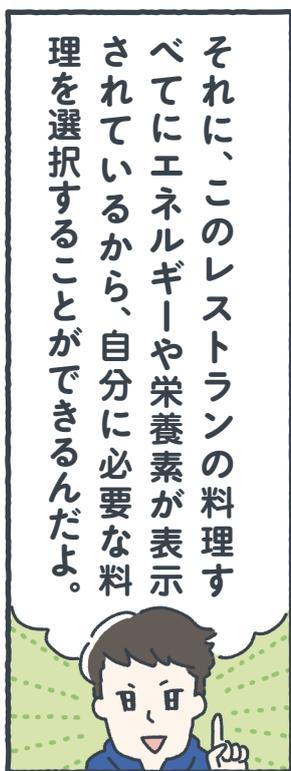


million専用
タブレットや
個人のスマホで食事を
撮影すると、
AIによる画像認識で、
自動的に食事内容や
摂取エネルギーが
記録されるの。

AIによる
画像認識?!



成松選手は今、
million
という
競技者栄養評価
システムで
これから食べる
食事の撮影を
してるのよ。



mellon II で食事登録

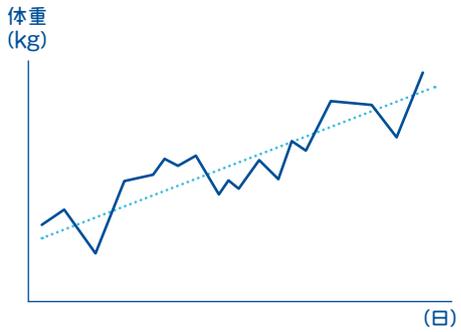
↓

栄養評価



体重は自分の状態を表している

体重は日々変わるので
数日単位で考えよう



— 線のように
体重は日々増えたり減ったりしているが...
..... 線のように
一定期間で見ると増加しているのがわかる。

- エネルギーの過不足
- 水分摂取の過不足
- 成長期であれば体重は増えていく

体重を指標にして確認

起床後、トイレに
行った後に測定する



体重が減っている場合は、
食事が少ない可能性があるの。



なるほど：
体重で確認
できるのか！
これなら
続けられるね！



バランスの良い
食事と体調管理も、
アスリートに
必要な身体
づくりの
土台だからね！



母さん！
お弁当は？！



今日はまさおに
勝つぞー!!

身体づくりには
食事も大事！
いってきまーす！



いって
らっしゃーい

もちろん！
いつも
ありがとう！

張り切ってる
わね〜笑



今日は忘れないのよ！