

# スポーツアドバイザー - たけっちゃん先生



淡路島出身

京都在住

1983年3月24生

身長185cm 75kg

MAX149 km

スライダー、ツーシーム  
チェンジアップ、  
しょんべんカーブ笑笑

洲本実業高校→甲賀健康医療専門学校

シダックス→西濃運輸→石川ミリオンスターズ

**Yamasaki-baseball-school**

代表 山崎 猛志

## 「基礎編」 スポーツと栄養

### 1. 食べ物が人体を作る

体は食べたものでできています。  
食べ物に含まれる栄養素の**種類**や  
**量**、**タイミング**などによって、体  
への効果が変わってくるのです。

勉強の準備は良いかな??

グローブ、バット、ユニホーム等の道具は大事だと知っていると思うけど、もっと大事なものは**自分自身の体も道具だと言う事!!!**  
**これらを大切にすることが重要!!**



# 食物が人体をつくる：栄養素の種類と役割

スポーツアドバイザー 山崎 猛志

## たんぱく質

肉・魚・卵・大豆  
製品・乳製品

## 糖質

米・パン・麺類・  
いも類・果物

## 脂質

油・肉・魚介類  
の脂身など

## ビタミン

野菜・果物・き  
のこ

## ミネラル

野菜・果物・き  
のこ

## 食物繊維

野菜・きのこ・  
海藻・果物・こ  
んにやく

## 水分

## 機能性成分

ポリフェノール・フラボ  
ノイド・乳酸菌など



## たんぱく質について

筋肉や骨、血液、内臓、皮膚、爪など、体内の材料になります。  
免疫に関わる物質の材料でもあるため、不足すると**免疫力が低下**します。  
※免疫：体内に侵入してくるウイルスや細菌などの病原体を、異物として排除しようとするシステムをいいます。





# 糖質について

- 身体の主要なエネルギー源で、1g 当たり4kcalのエネルギーになります。同じ糖質でも吸収スピードが異なり

玄米や精製されていない穀物に含まれるものよりも、

白米や精製されたパン等に含まれる糖質は吸収が速くなります。

・糖質と炭水化物はよく混合して使われますが厳密には違います。**炭水化物 = 糖質 + 食物繊維**  
糖質は体のガソリン

ぶどう糖、ショ糖、果糖、乳糖、でんぷんなど





# 脂質について

- 魚介類や植物性油に多く含まれる不飽和脂肪酸のように体によい油と、肉の油に多く含まれる飽和脂肪酸や加工食品に含まれるトランス脂肪酸等のようにとりすぎると、悪い油があります。
- 1g 当たり9kcalのエネルギーになります。
- 脂質はエネルギー源や断熱材などとして大切
- 脂質は中性脂肪とコレステロールなどの総称です。
- 脂質：体の動かすためのエネルギー減として使われる
- コレステロール：人体の細胞膜や副腎質ホルモン、脂肪の消化を助ける胆汁酸の成分として欠かせません。





## ビタミンについて

- ・ほかの栄養素の代謝や吸収を高め、体を正常に機能させ、よいコンディションを維持する働きがあります。
- ・ビタミンは**13種類**あり、油に溶ける脂溶性ビタミンと水に溶ける水溶性ビタミンがあります
- ・脂溶性ビタミン A・D・E・K **4種類**
- ・水溶性ビタミン B1・B2・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸・葉酸・ピオチン・ビタミンC **9種類**





# ミネラルについて

- ビタミン同様、体の調子を整える働きがあります。また骨や血液をつくるなど、一部のミネラルは体を作る材料にもなり

生命維持に欠かせない栄養素です。

- 必要なミネラルは16種類。

1日に100mg以上補給することが必要なのは、

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、塩素、リン、硫黄 **7種類**

1日に100mg以下でよい微量ミネラル

鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、コバルト **9種類**



## 水について

- 栄養素や老廃物を溶かして運ぶ役割や発汗によって体温を調節するなど、生命維持に欠かせない重要な成分です。
- 年齢や体格によって異なりますが、体を構成する成分の60%が水です。人間は酸素が無ければ生きていけませんが、水も生きていくうえで重要な成分です。
- 体内の水分量の2%を失うと強い渴きを覚え、10%を失うとさまざまな機能障害が起こり、20%を失うと死んでしまうといわれています。特に、スポーツ選手は発汗が多く、十分な水分補給が必要です。





## 食物繊維について

- 食物中に含まれている人体では消化できない成分のことで、エネルギー源には、ほとんどなりません。働きとしては、腸の調子を整えたり、生活習慣病の予防・改善に役立ちます。







## 機能性成分について

- 野菜や果物などの色や香りなどの成分が代表的です。
- 野菜や果物をしっかりとれば十分補給できる栄養成分です。