



強い身体をつくる！

ラグビー栄養セミナー

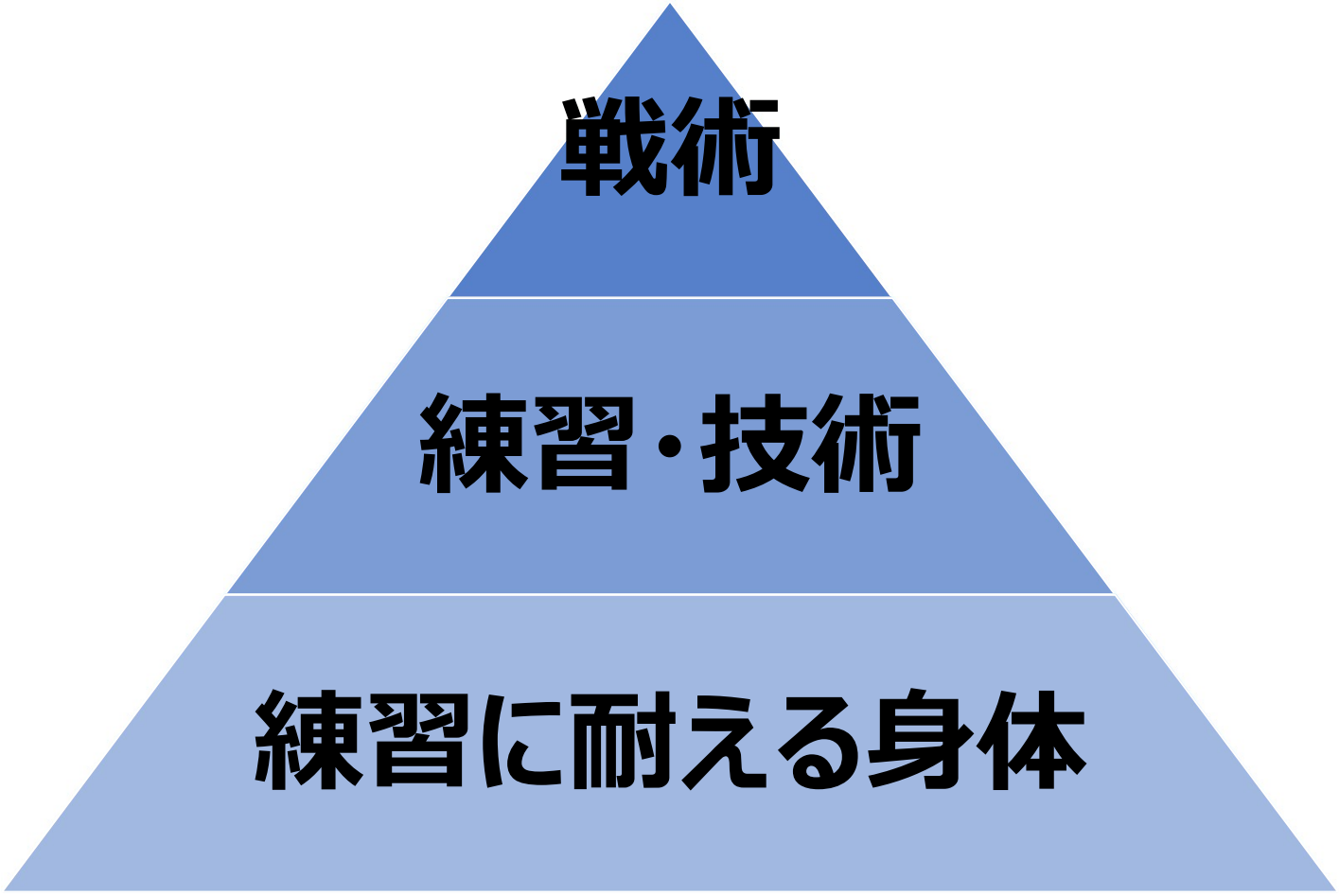
管理栄養士/公認スポーツ栄養士

港屋 ますみ



ラグビー特有の課題

- ◆ ぶつかり合う競技、丈夫な身体
- ◆ 体重 = 戦力
- ◆ 走る



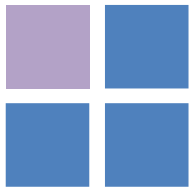
戦術

練習・技術

練習に耐える身体

**勝つためには
勝つための練習に耐える身体が必要**

バランスを整える

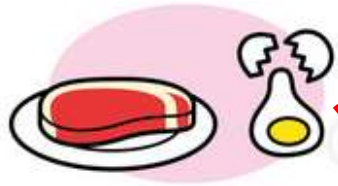


五大栄養素

炭水化物



たんぱく質



脂質



ビタミン



ミネラル



① エネルギー源の供給
(スタミナづくり)

② エネルギー生産の円滑化
(エネルギー化を助ける)

③ 筋の肥大と骨格の強化
(身体づくり)

④ 身体の機能の調整
(コンディション調整)

■アスリート版バランスのよい食事とは



コンディショニング(体調管理・回復)のための最高の食べ方です！

主食	主菜	副菜	乳製品	果物
 ごはん・パン めん類などの 穀類	 肉・魚・卵 大豆製品が 中心のおかず	 野菜・いも 海藻類		

・エネルギー源

・筋肉・骨・血液など
身体材料になる

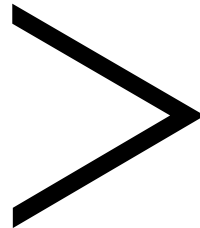
・体調を整える
・エネルギーを産生を円滑にする
・骨や血液の材料になる

・筋肉や骨の
材料になる

・抗酸化作用
・エネルギー源

体重を増やすには・・・

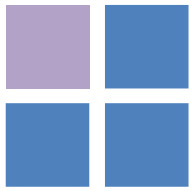
摂取エネルギー



消費エネルギー



+ 筋肉に適切な刺激が入ること



五大栄養素

炭水化物



たんぱく質



脂質



ビタミン



ミネラル



① エネルギー源の供給
(スタミナづくり)

② エネルギー生産の円滑化
(エネルギー化を助ける)

③ 筋の肥大と骨格の強化
(身体づくり)

④ 身体の機能の調整
(コンディション調整)



五大栄養素

炭水化物



①エネルギー源の供給
(スタミナづくり)

身体づくりと動きの秘訣は

エネルギーとなる炭水化物を使いこなすこと！



五大栄養素

炭水化物



①エネルギー源の供給
(スタミナづくり)

- ①アスリートと一般人の違いは
必要なエネルギーの量と疲労回復
- ②エネルギーが確保できていないと
身体は大きくなならない

ごはんポイント

炭水化物50g = 1ポイントとして、
身近な食品をポイントで数えられるようにしたものが
ごはんポイントです。

例)



=



=



大盛りは+0.5P 大き目の茶碗は1.5P



茶碗1杯 (約150g)

1P

米0.5合



どんぶり1杯 (約300g)

2P

米1合

ごはんがたくさん食べられるが、
油のとりすぎに注意



チャーハン・ピラフ1人前

1.5P

ごはん約200g



カレーライス1杯

2P

ごはん約300g

家庭用のおにぎりは1~1.5P



コンビニおにぎり2個

1.5P

パンはポイントが稼ぎづらいので注意



食パン2枚(6枚切り)

1P



ロールパン2個

0.5P



サンドイッチ1個

0.5P



あんパン・ジャムパン1個

1P

菓子パンは基本的に1P

外食でもポイントを
稼ごう！



寿司 6貫

1P

大盛りは+0.5P



うどん・そば・ラーメン1玉

1P

麺1玉



スパゲティ1人前

1P



焼きそば1人前

1P

麺1玉

ごはんPをプラス
したいときに便利



もち1個

0.5P

牛乳も飲んで
栄養価UP



コーンフレーク大盛り1P

1P

コーンフレーク約60g

団子	3本 1.5P	バナナ	1本 0.5P
5個入りパン	5個 2P	たい焼き 今川焼き	1個 0.5P
スティックパン	3本 1P	中華まん	1個 0.5P
ハンバーガー類	1個 0.5P	栄養補助バー	1袋 0.5P
カステラ	1切れ 0.5P	エネルギー ゼリー	1個 1P



ごはんポイントのめやす

体重 (kg)	30	35	40	45	50	55	60	65
ごはん ポイント	4.5	5.5	6.5	7	8	9	9.5	10

例)



=



=



“

3つのR

REFUEL ・ REPAIR ・ REHYDRATE

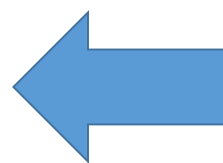
”



アスリートなら、まずはここから！

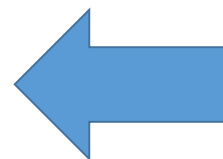
<リカバリーの習慣をつけよう>

①運動直後



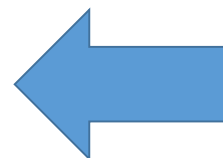
運動後**すぐ！**
(早いほど良い！)

②飲む

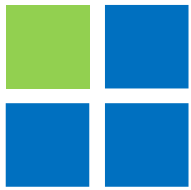


100%OJ、SD

③食べる



GP 1 P以上



食べる量と回数を意識しよう



朝食	通学	授業	休み時間	授業	昼食	授業	休み時間	授業	練習	帰宅	夕食	就寝
----	----	----	------	----	----	----	------	----	----	----	----	----



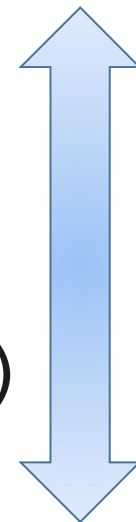
回数を分けて食べることで、全体のボリュームアップ！
消化吸収の効率GOOD!



◆エネルギー補給のための食材リスト

- ①おにぎり
- ②パン(ロールパン・スティックパン・フランスパン)
- ③カステラ
- ④バナナ
- ⑤串団子(コンビニで売ってる3本いりのものでOK)
- ⑥エネルギーゼリー
- ⑦スポーツドリンク

腹持ちよし
消化力必要



吸収はよい

自分のテンション&パフォーマンスが最高になるものを知ること準備です♪

■たんぱく質の考え方



- 朝食 … 肉、卵、魚、納豆のうちどれか1～2つ**必ず**食べる。
- 昼食 … ごはんが進むおかずヨーグルトやチーズをプラス。
- 夕食 … できる限り主菜は2種類（肉・魚・玉子など）で。
- 補食 … 魚肉ソーセージやゆで卵、牛乳などでこまめに稼ぐ。

朝<昼<夕になりがち。

朝からたんぱく質を摂る！

ゴールデンタイムよりも大事！



揚げ玉おにぎり

[作り方]

ご飯に揚げ玉、青のり(または刻んだのり)、麺つゆ(3倍濃縮)を混ぜて握る



納豆うどん

[作り方]

納豆を付属のタレでよくほぐし、うどんに混ぜる。
しょうゆ、ごま油で好みの味に調整できます。
玉子、のりなどを乗せても！

