

第5章

スポーツと栄養

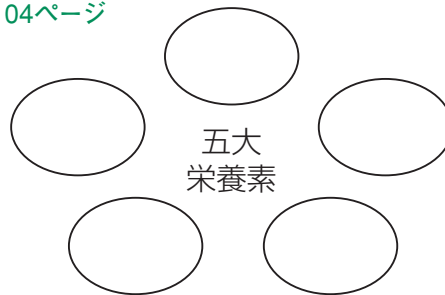
テキスト103~112ページ

■学習した項目

1 スポーツと栄養

コンディショニングとパフォーマンスに関する科学的理論を根拠とする「スポーツ栄養」の基礎的知識と、応用。

Q1 五大栄養素とは→104ページ



Q2 栄養素の役割についてまとめておきましょう。それぞれの栄養素がどのような役割や効果を持っているか。左右の表の項目を線で結びましょう。→104~107ページ

栄養素	役割や効果
糖質	エネルギーの供給
脂質	エネルギー生産反応の円滑化
たんぱく質	筋肉の肥大、骨格の強化
ビタミン	身体機能の調節
ミネラル	
食物繊維	

〈参考〉バランスの良い食事の基本パターン(109~110ページ)

「アスリートのための栄養・食事ガイド」(第一出版)より

	主食	主菜	副菜	乳製品	果物
主な役割	エネルギー源	体づくりの材料	体調の調節	体づくりの材料	体調の調節
主な栄養素	糖質	たんぱく質 脂質 鉄分	ビタミン ミネラル 食物繊維	たんぱく質 カルシウム	ビタミンC 炭水化物 食物繊維
食品名	ごはん パン めん類 パスタ類 いも類	肉 魚 卵 豆腐	野菜 海藻	牛乳 ヨーグルト チーズ	果物 100%果汁 ジュース