

夜食を食べて
身体を
大きくしよう



01 夜食って必要なの？

夜食が必要なのは「痩せ型の選手」

たくさん食べても痩せていると、思い当たる選手はいませんか？

そんな選手は、**普段の食事にプラス**して夜食を摂ってみましょう。



01 夜食って必要なの？

ジュニアアスリートの消化吸収能力と内臓機能

1食1食の量を増やして補おうとすると、

ジュニアアスリートの皆さんは、**内蔵に負担**がかかる恐れがあります。

成長期の内臓はまだ未熟で、消化吸収能力が成人ほど高くありません。

01 夜食って必要なの？

ジュニアアスリートの消化吸収能力と内臓機能

加えて、内臓機能は個人差がとても大きいです。

たくさん食べると腹痛や下痢、嘔吐などの症状が出やすい方は、

食べ過ぎに注意しましょう。



01 夜食って必要なの？

たくさん食べても、便ばかり出て痩せてしまう場合は注意

食べたものが内蔵を通過しているだけで、

栄養素が十分に吸収できていない可能性が大きいです。

また、消化吸収能力には限度があり、

食べ過ぎは胃腸を疲弊させ、さらに消化吸収能力を低下させます。

02 食べ方の注意点

① 夕食だけ、ドカ食いをしていませんか？

一度に**消化できる量は個人差**があります。

自分の消化吸収能力に合わせて、一度に食べる量を調整し、食事の回数を増やすことで、量を摂りましょう。

食事風にして、夜食と補食を摂るのがおすすめです。

02 食べ方の注意点

② 咀嚼の回数が少なくありませんか？

咀嚼をしっかりとすることで、口腔内で食材をすりつぶし、消化の手助けをする唾液を含ませることで、**胃の負担を軽減**できます。



02 食べ方の注意点

③ 脂質の多い肉ばかり食べていませんか？

脂質が多いもの、肉類は消化に時間がかかります。

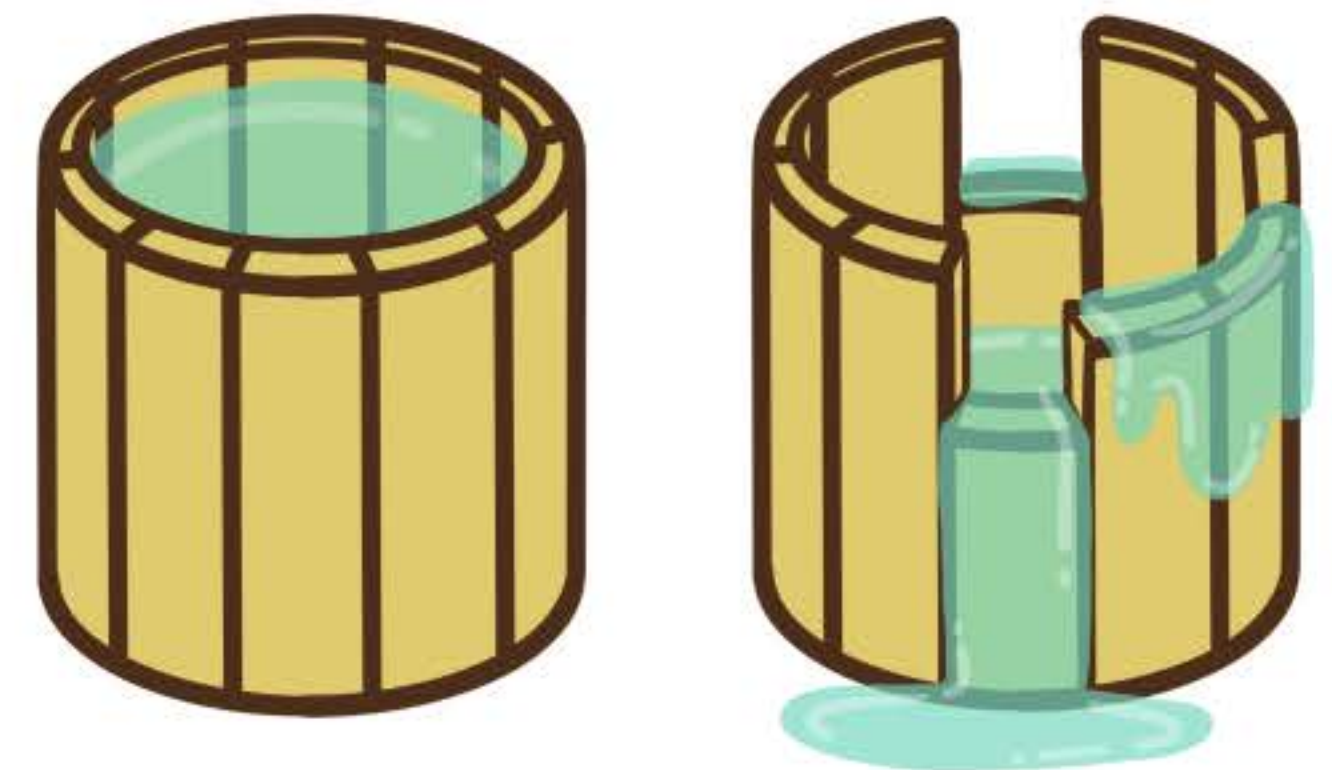
魚や大豆製品を積極的に食事に摂り入れましょう！

02 食べ方の注意点

③ 3食の栄養バランスは整っていますか？

この図の樽のように、栄養素は体内で蓄えられています。
しかし不足した栄養素があると、樽の壁は欠けてしまい、
流れ出した栄養素は排泄されてしまいます。

樽の壁が欠けていると中の水位は、
欠けた高さまでしか貯められません。

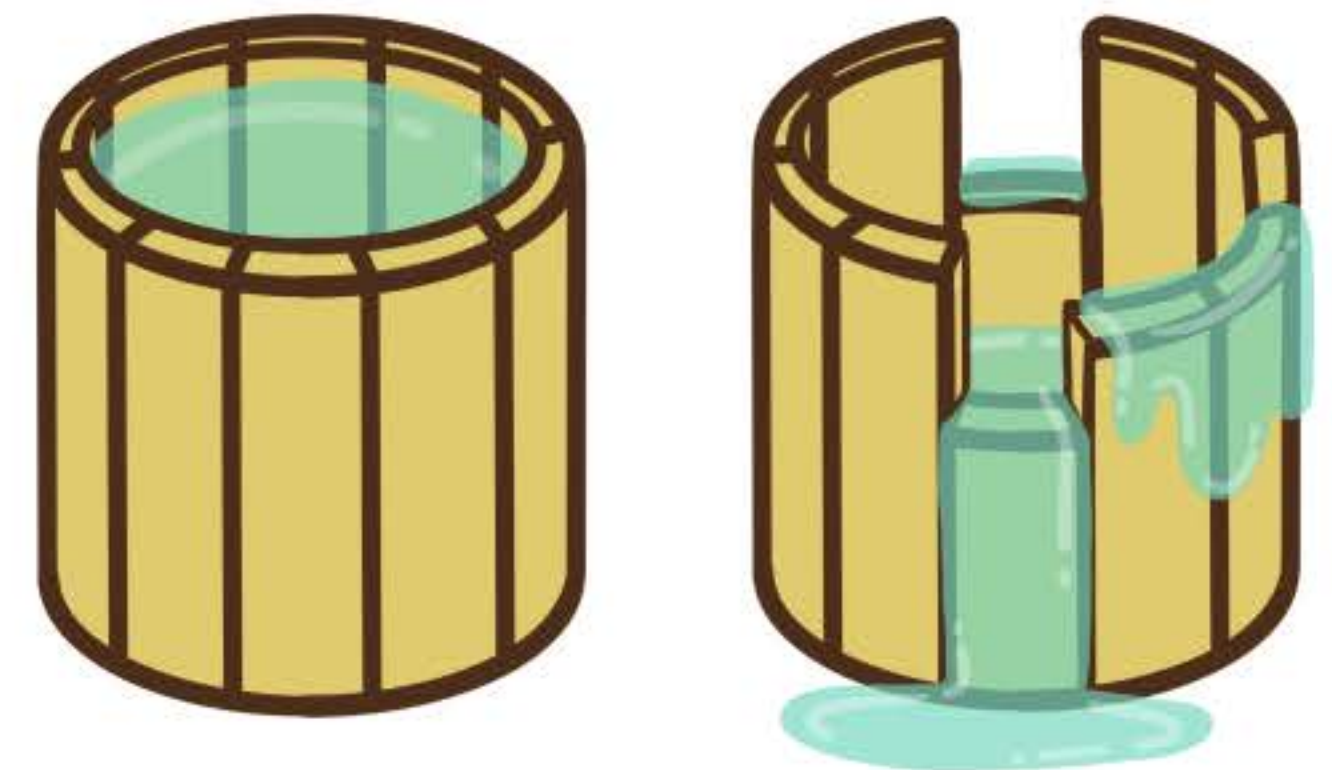


02 食べ方の注意点

③ 3食の栄養バランスは整っていますか？

この図の樽のように、栄養素は体内で蓄えられています。
しかし不足した栄養素があると、樽の壁は欠けてしまい、
流れ出した栄養素は排泄されてしまいます。

また、排泄にも栄養素が必要なため、
不足の状態が更に悪化します。



03 痩せている選手のエネルギー摂取

たくさん食べられず、痩せてしまっている場合

標準体重の選手に比べ、**必要なエネルギー・栄養素**が摂れていません。

体重が増えているかを確認しながら、

全ての食事量も少しずつ増やす努力をしましょう。

03 痩せている選手のエネルギー摂取

エネルギーが足りていないと現れる症状

- 息切れ、走ると気持ち悪くなる
- 頭がボーッとする、集中力が続かない、イライラする
- こむら返りが多い、たちくらみなどの貧血症状

03 痩せている選手のエネルギー摂取

効率よくカロリーを摂取する方法

食事の量を増やしつつ、食事に**MCTオイル**を使用すると、
カロリーも簡単に増やせておすすめです。

MCTオイルは消化吸収が早く、胃腸への負担が少ない油です。



03 痩せている選手のエネルギー摂取

効率よくカロリーを摂取する方法

加えて、**すぐにエネルギー変換される特徴**があります。

MCTオイルは、大さじ1杯でお茶碗半分ほどのエネルギー量があります。



04 痩せている選手におすすめの夜食

夜食の5つのポイント

- ① 栄養バランスの良いものを食べましょう。
- ② カロリーが補えるものを食べましょう。
- ③ 消化吸収の良いものを食べましょう。

04 痩せている選手におすすめの夜食

夜食の5つのポイント

- ④ 不足しがちな栄養素（鉄・カルシウム）を摂りましょう。
- ⑤ 糖質・タンパク質・野菜を食べましょう。

野菜は食物繊維が多くないもので取りましょう。

例：ねぎやほうれん草、玉ねぎ、白菜、小松菜、もやし

04 痩せている選手におすすめの夜食

- 鮭雑炊
- 月見うどん、鍋焼きうどん
- たまごサンド + サラダ
- MTCオイルを加えたミネストローネ + 玉子 + ごはん
- MCTオイルを加えた豆腐の味噌汁に、ごはん

04 痩せている選手におすすめの夜食

- ジャム入りヨーグルト
- サバおにぎり・鮭おにぎり・あさりおにぎり＋味噌汁
- 鶏肉の雑煮
- バナナ＋豆乳

05 肉付きの良い選手の空腹時の夜食

夜食の5つのポイント

- ① 満足度の高いものを食べましょう。
- ② 脂質・カロリーの少ない食事にしましょう。
- ③ 消化吸収の良いものを食べましょう。

05 肉付きの良い選手の空腹時の夜食

夜食の5つのポイント

- ④ 不足しがちな栄養素(鉄・カルシウム・ビタミンB群)を摂りましょう。
- ⑤ 野菜は食物繊維が少ないものを摂りましょう。

05 肉付きの良い選手の空腹時の夜食

- キャベツのスープ
- ミネストローネ
- 味噌汁
- オリゴ糖をかけた「糖質0のヨーグルト」

その他にも、おすすめの夜食をクックパッドにて、紹介しています。

リンク：<https://cookpad.com/recipe/7479037>

06 暑い時期の体重管理

汗をかく時期は、**水分不足でも体重が減る**

毎日、体重が減っていないか確認しましょう！

水分量もしっかり管理して、記録をとっておくのが◎

