

食が変われば、未来が変わる

～ジュニアアスリートとすべての子どもたちへ、
毎日のごはんができること～

小泉 勇人 / *yuto koizumi*

自己紹介

小泉 勇人 *yuto koizumi*

元Jリーガー・実業家・料理研究家

生年月日：1995/9/14

身長/体重：193cm/80kg

出身地：茨城県

所属チーム：鹿島アントラーズ 2014～2017

水戸ホーリーホック 2018

グルージャ盛岡 2018/07

ザスパクサツ群馬 2019

ヴァンフォーレ甲府 2019/07～2022



ご挨拶

「食育」と、 アスリートのネクストステージ支援で 日本を豊かにしたい

現役時代に食と身体は密接に関係していると
自らの経験で感じ、食と栄養、メンタル、身体の
資格などを多数取得。

「食を基点に 多方面から人生を豊かに」という
理念のもと、発信をしている。

また、アスリートサポートや飲食店の
メニュー開発にも携わり、発動の幅を広げている。
そして、個人としてのインフルエンサー活動の他に、
レシピ4冊 出版やテレビ出演なども果たしている。



「健康的で簡単なレシピ」を
公開するSNSで
総フォロワー **35** 万人以上！

月間 **412** 万人以上が見る
健康レシピメディア
【ZUMI飯】

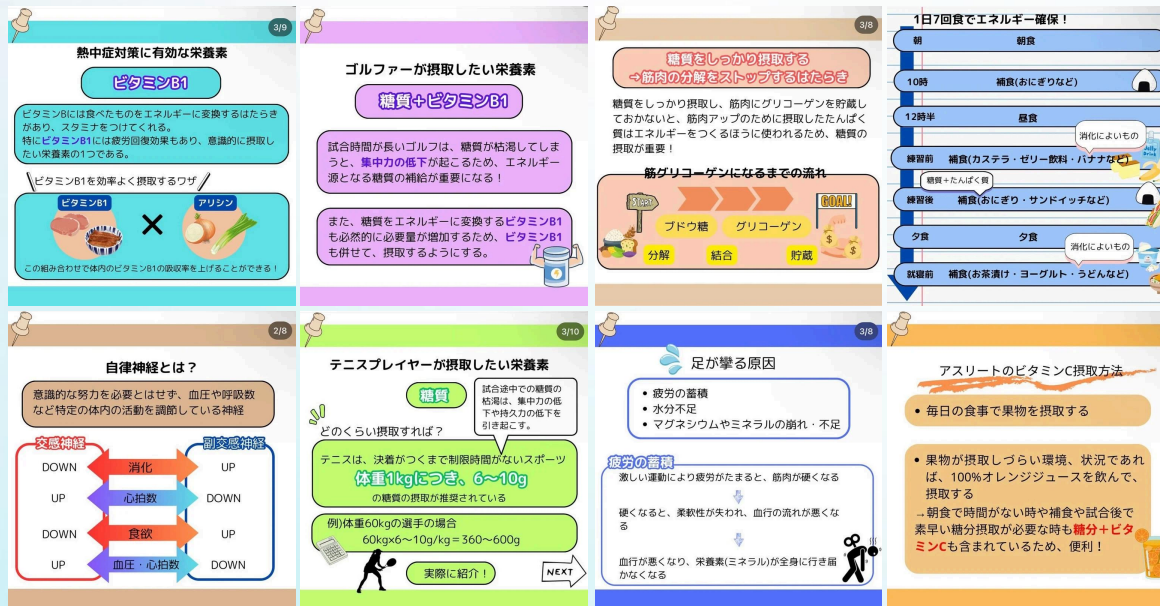
SNSで
1000万回再生された
鶏 ハムも掲載！



盛り付け写真や
栄養素の知識、
レシピ動画を掲載！

「アスリートによるアスリートのための レシピメディア」 athlete.recipe

アスリートにおすすめのレシピや
栄養の知識、競技別の栄養素などを発信



- 01 食事の重要性
- 02 補食の重要性
- 03 誤解されがちな栄養
- 04 家庭での“栄養戦略”

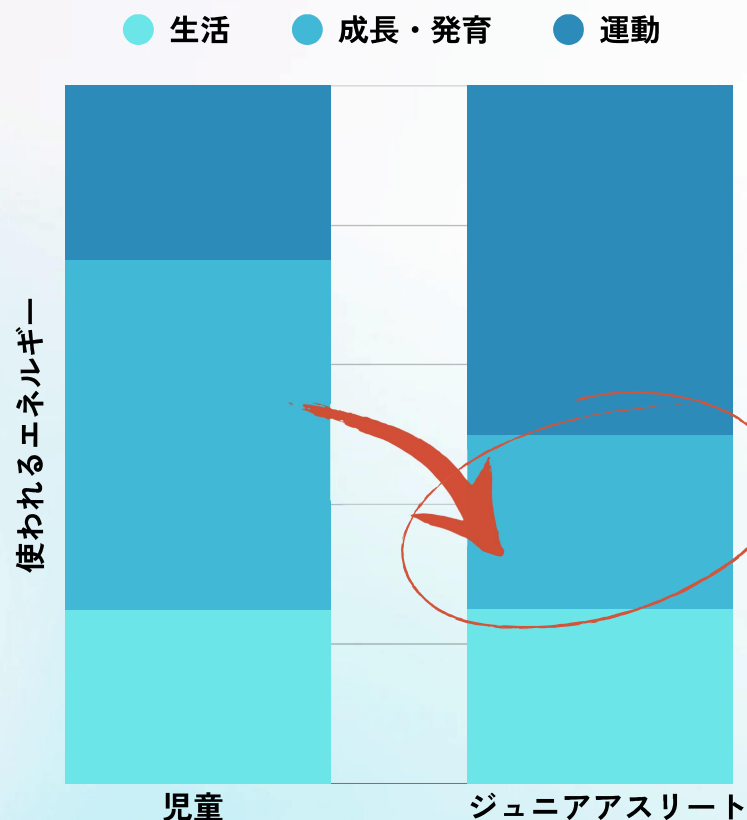


01

Significant

食事の重要性

バランスのいい食事＝パフォーマンス向上



ジュニアアスリートは、一般の子供達と比べて、運動のために使われるエネルギー量が多い

成長や発育のために使われるエネルギー量が減ってしまうため、しっかりエネルギー量を補うことが重要！

成長期に身長を伸ばして、身体も大きくすることができ、パフォーマンスアップにつながる

01

Significant

食事をおろそかにすると、、、

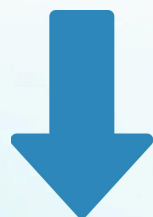
エネルギー源となる糖質が枯渇しているため、
筋肉を分解して、エネルギーを作ろうとする



筋力低下や持久力の低下・疲労困憊・免疫力低下



疲労回復が遅いのに加え怪我をしやすい
怪我の回復も遅くなる



パフォーマンス低下



01

Breakfast

【朝食のメリット】

だるさ解消

体内時計は1日25時間
→朝にリセットが必要

朝食をとることで
体内時計リセットされ
「なんとなくだるい」
が解消

代謝UP

体温が下がっている朝に
朝食を食べる
→体温が上がる

代謝がよくなり
活動的な体へ

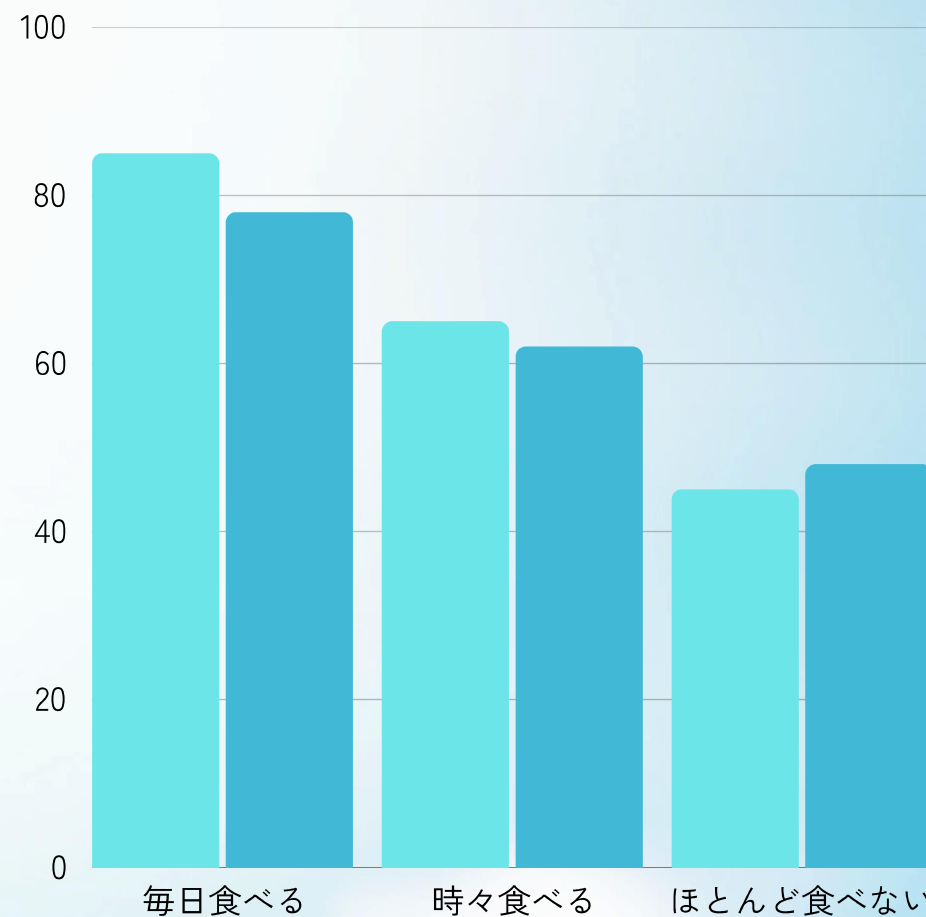
筋分解を防ぐ

朝食を食べないと
エネルギー不足になり
筋肉分解が始まる

朝食を食べることで
筋肉の分解を防ぐ

朝食と集中力

● 集中力スコア ● 学業成績



3食の目的

朝食

糖質＋たんぱく質

- 成長をサポート
- 脳を起こす
- 血糖値を安定させる
- 学校での集中力をキープする

昼食

3食のうちでも 一番しっかりとる

- エネルギーを補給する
- 午後のパフォーマンスを維持する

夕食

練習後速やかに 糖質、たんぱく質を摂取

- 回復と成長に向けた栄養チャージ
- 消化の良さを考慮する

02 補食の重要性

補食の役割

3食で摂りきれない栄養素を補う

運動量が多い＝必要な食事量が多い

3食の食事だけではエネルギーを補うことが難しいので

1日の食事の回数を5～6回にすることで、

1日の摂取エネルギー量を補うことができる！

**練習前後や試合の前後に取り入れることで
集中力を維持し、パフォーマンスの向上にもつながる！**

補食例（試合1～2時間前）

糖質メイン

- ・体を動かすのに必要なエネルギーを補給する
 - ・筋肉の分解を防ぐ
 - ・運動中の集中力を切らさない（脳のエネルギー）
- ★揚げ物などの脂質は消化に時間がかかるため、控える



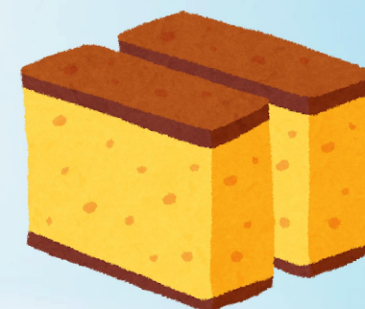
うどん・そば



あんぱん・ジャムパン



おにぎり



カステラ

試合2～3時間前には
食事は済ませておく

補食例（試合1時間前～直前・試合中）

糖質

消化しやすい形状のもの



バナナ



スポーツドリンク



ゼリー飲料



ラムネ

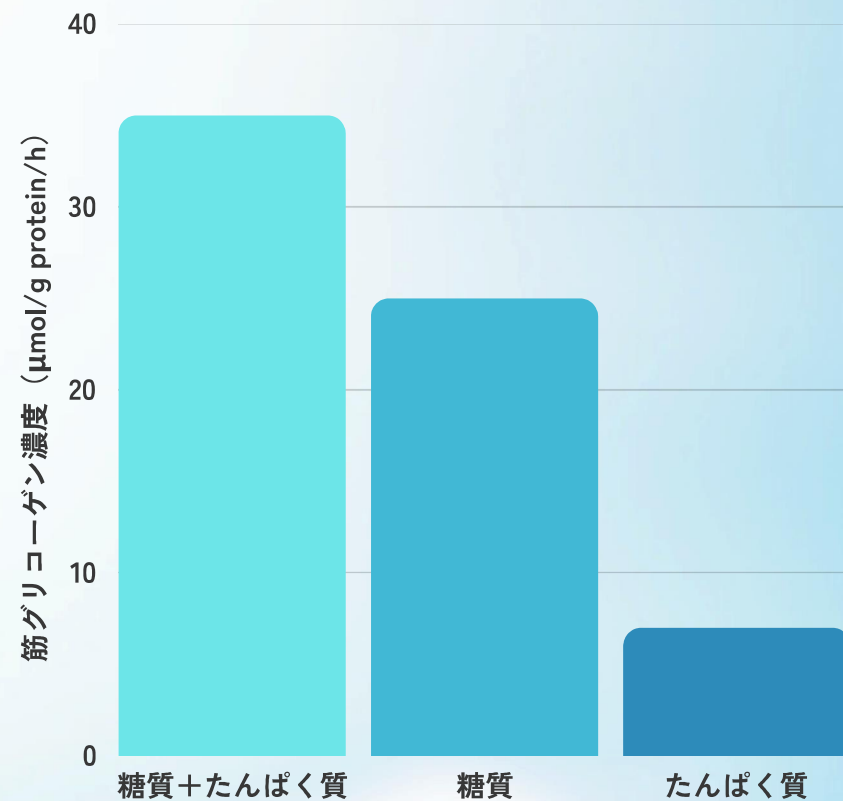
糖質の塊→集中力を切らさない
プロの選手でラムネを
食べている選手もいます！

補食例（試合後）

糖質＋たんぱく質

- ・ 疲労回復
- ・ 筋肉の修復
- ・ 運動後30分以内に食べるのが効果的

糖質とたんぱく質を
一緒に摂取した群が一番、
筋グリコーゲン(運動時の
エネルギー源になるもの)の
貯蔵量が多かった！

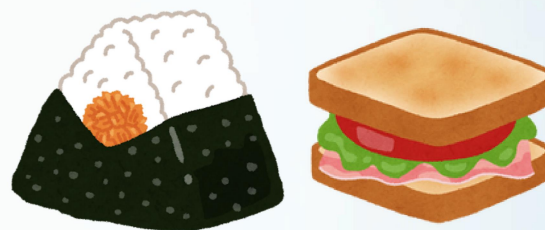
糖質とたんぱく質の共摂取による
筋グリコーゲン回復促進効果（*文献より作成）

*文献 Zawadzki, K. M., Yaspelkis, B. B. & Ivy, J. L. Carbohydrate-protein complex increases the rate of muscle glycogen storage after exercise. J. Appl. Physiol. 72, 1854-1859 (1992).

手軽に手に入る糖質やたんぱく質

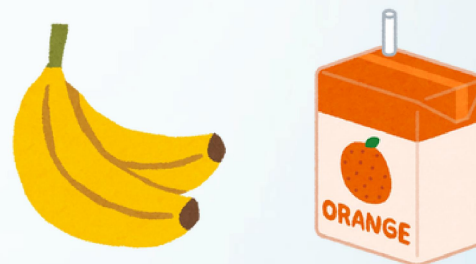
糖質＋たんぱく質

鮭おにぎり、サンドイッチなど



糖質

バナナ、ゼリー飲料、果物ジュースなど



たんぱく質

サラダチキン、ゆで卵、プロテインなど



スポーツ選手の試合3日前～当日のスケジュール

※赤字は糖質

【試合3日前】

炭水化物の割合を少しずつ増やす
水分摂取量も増やしましょう

【試合前日】

炭水消化の良い食事を心がける
生ものや刺激物は避けましょう！
早めの夕食で十分な睡眠時間を確保

【試合当日】

11:00

朝ごはん

カレー(かぼちゃ入り・ごはん200g)
果物(キウイ50g・オレンジ50g)
+副菜や汁物

【Training】

【試合前】

麺類(うどんなど/茹で：250g)
果物やサラダ・肉類など

【試合中】

おにぎり2個・バナナ1本
ゼリー飲料やラムネ
プロテインなど

【夜ご飯】

5大栄養素のそろった食事
(ごはん・うどん・果物など)

麺類

【夜食】(そうめんやうどん
茹で：250g)



03 誤解されがちな栄養

誤解されがちな3つの栄養素

01

身長＝カルシウム？

身長を伸ばすためには
カルシウムだけでは不十分！

- ・たんぱく質
(肉、魚、大豆製品など)
- ・ビタミンD
(鮭、キノコ類など)
- ・ビタミンK
(納豆、ほうれん草など)
- ・マグネシウム
(魚介類、海藻類など)

02

プロテイン＝筋肉？

プロテインは筋肉をつけるもの
と思いませんか？

プロテイン＝タンパク質
⇒**脳の発達、体の成長にも
大切な栄養素です**

プロテインさえ飲んでいれば
いいというものではありません。
たんぱく質が足りない時に
補うようにして
うまく使いましょう！

03

鉄分は 女性が取るもの？

鉄分は女性が取るもので
アスリートには関係ないと
思いませんか？
アスリートは貧血になりやすい

ヘム鉄⇒吸収率高い
非ヘム鉄⇒吸収率低い
※**ビタミンC**と一緒に摂ることで
吸収率UP！

04 家庭での“栄養戦略”

忙しい家庭でもできる仕組み化



6割でOK

栄養を完璧にしなくても大丈夫

完璧主義は続きません。無理のない範囲で始めましょう。



便利な常備食材

冷凍野菜、冷凍うどん、缶詰、豆腐、納豆、牛乳など
手軽に野菜や糖質、たんぱく質が取れるものを
常備しておくで時間がない時に便利です！



時短テクニック

電子レンジ・炊飯器を活用して、
時短×栄養×満足を実現しましょう。



簡単レシピ



疲労回復
ビタミンB2 ビタミンK
高たんぱく

栄養満点の1品！

スタミナ納豆丼

栄養成分表示
(1人分/ごはん・卵なし)
P:32.5g F:25.6g C:14.6g 409kcal

材料(2人分)

- 鶏ひき肉 250g
- もやし 1袋
- にら 1/2束
- すりおろしにんにく 小さじ1/2
- A
 - 醤油 大さじ2
 - 料理酒・みりん 各大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
- ごま油 大さじ1
- ひきわり納豆 2パック
- ごはん 適量
- 卵黄 2個

① もやしは水洗いし、にらは3cm長さに切る。

② フライパンにごま油を中火で熱し、にんにくを入れ、香りが出たら、ひき肉、もやし、にらを入れ、炒め、Aも加えてさらに炒める。

③ ボウルに②と納豆を入れて混ぜる。器にごはんを盛り、具材をかけ、卵黄を中央にのせる。

栄養メモ

糖質とたんぱく質を同時に摂取！
ひき肉やひきわり納豆を使用することで、運動後の消化機能が低下している時でも糖質とたんぱく質を同時に摂取できる1品。
納豆にはビタミンKが含まれており、カルシウムを骨に吸着させるはたらきがある。



疲労回復
ビタミンB1 免疫力up
カリウム

箸で玉ねぎが切れる柔らかさ！

豚肉と新玉の
コンソメ煮

栄養成分表示
(1人分)
P:8.8g F:20.5g C:16.6g 268kcal

材料(2人分)

- 豚バラ肉 100g
- 新玉ねぎ 2個
- 水 400ml
- 塩麹・コンソメ 各大さじ1~1.5

① 新玉ねぎと豚バラ肉を炊飯器に入れて水、塩麹、コンソメを入れて、炊飯する。

栄養メモ

炊飯器で放置するだけ！
豚肉に含まれるビタミンB1を効率よく体内に吸収するためには、玉ねぎに含まれるアリシンと一緒に摂取することで吸収率を上げることができる。
ビタミンB1は疲労回復や糖質代謝をサポートするはたらきがある。



筋肉量up
高たんぱく
低糖質

カレー風味で一工夫！

鱈のカレーマヨタルタル

栄養成分表示
(1人分)
P:18.7g F:12.9g C:2.1g 184kcal

材料(2人分)

- 生鰯 2切れ
- 料理酒 大さじ1
- 塩胡椒 少々
- ゆで卵 2個
- A
 - マヨネーズ 大さじ1.5
 - カレー粉 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 塩胡椒 少々
 - パセリ 少々

① 鰯は料理酒を振り、10分程度置き、その後キッチンペーパーで水分をふき取り、塩胡椒を両面に振る。

② 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、鰯がくっつかないようにオリーブオイル(分量外)を少し垂らし、その上に鰯を並べる。中火で5分焼く。

③ ゆで卵は形がわかる程度にはぐし、Aを混ぜ合わせる。

④ 5分経ったら、一旦開け、③をのせ、再度3分焼く。仕上げにパセリを添えて完成。

栄養メモ

鰯と卵でたんぱく質摂取！
鰯は高たんぱく、低脂肪の魚である。カレーマヨタルタルでしっかり味付けをすることで、魚が苦手な方でも食べることができる。辛いのが苦手な方はカレー粉の量を調整してください！

Thank you

さいごに

食が整えれば体が整う、体が整えば、心が整う
全て大事で全て繋がっています
全て大事だからこそ、みなさんの人生が
多角的に豊かになっていくようなコンテンツを準備、
そして発信していきます

食を基点に人生を多方面から豊かに

食を通して美容、健康など、
人生をより豊かになることを心より祈っております

株式会社en's life

代表取締役

小泉 勇人



Thank you so much!