

スポーツ栄養を理解する

本資料に活用した資料（**①**、**②**の該当ページを編集・加工しています。）

1	米とスポーツ栄養	https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/okome_summary/03/health04.html	スポーツに必要な栄養ほか
2	スポーツ栄養学からみる米の力	https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2511/spe1_03.html	スポーツ栄養学から米を語る

その他参考となる関連資料

1	米の消費拡大についての資料	https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/kome-syohu_siryou.html	米の消費拡大について
---	---------------	---	------------

運動のパフォーマンス向上には、適切な栄養摂取量に加え、食事のタイミングが重要です。ここでは、炭水化物の量と食事のタイミングのポイントを紹介します。

運動する人のための食事量とタイミングのコツ

スポーツ選手の炭水化物必要量

- スポーツ選手に必要な炭水化物の量は、軽い練習の場合1日体重1kgあたり5～7g、重い練習で7～12gとされています。
- 体重60kgの選手を想定すると、軽い練習で300～420g、重い練習で420～720gとなります。

炭水化物をどれだけ食べれば良いか

炭水化物の必要量

軽い練習 5～7g/kg/日、重い練習 7～12g/kg/日

体重 60kg の人の場合

軽い練習 300～420g、重い練習 420～720g

- ごはん100gには炭水化物が38g含まれており、お茶碗1杯を180gとすると、軽い練習ではお茶碗4～6杯、重い練習では6～10杯となります。

ご飯をどれだけ食べれば良いか

ご飯の量にすると……ごはん 100gには炭水化物が 38g 含まれる

軽い練習では、790～1,100g

重い練習では、1,100～1,900g

米1合を炊くと約 330g

軽い練習では、2.4～3.3 合 お茶碗4～6杯

重い練習では、3.3～5.8 合 お茶碗6～10杯

お茶碗軽く1杯は約 180g

運動前後の食事で気を付けること

- 運動前後の食事で気を付けることについて、以下のやりとりも踏まえて、ポイントを学びましょう。

トライアスリート・料理研究家 高橋善郎さん

走る料理家として、メーカーとのタイアップも多く手がけ「食×健康×スポーツ」を発信する。調理師、利き酒師、ソムリエなど多数の資格も保有。

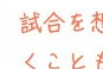
日本スポーツ 栄養協会理事長 鈴木志保子さん

神奈川県立保健福祉大学教授。管理栄養士、公認スポーツ栄養士。多くのアスリートを栄養面で支援し、オリンピック・パラリンピックで選手の活躍に貢献。



高橋さん

運動をする人に伝えたいのは、まずは食事をしっかりとること。1日3食といいますが、もっと細かく分割して食べてもいいと思います。消化しづらいという理由から脂質を避ける人もいますが、僕はスタミナがつくのでしています。



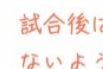
鈴木さん

試合を想定した場合、試合開始時刻の2時間前には、食事を済ませておくことも重要です。



高橋さん

運動後は、すぐに食べられるものにぎりを用意することが多いです。運動で疲れているときには、水を多めにして炊いたごはんもおすすめです。消化しやすく水分補給にもなります。



鈴木さん

試合後は、からだも心も疲れているので、できるだけ胃腸に負担をかけないように、お米を柔らかく炊くのはとても良いことです。

(参考) お米の豆知識

○茶わん 1 杯のごはんはいくら？



1 杯当たりのお米の値段は約 5 4 円

茶わん 1 杯のごはんを炊く前のお米（精米）の重さは 65g くらい。

5 kg の精米は約 77 杯となるため、4,131 円（小売価格の平均）のお米を買ってごはんを炊いた場合、1 杯当たりのお米の値段は約 54 円。

※ 茶わん 1 杯のごはんは、精米 65 g 使用、5 kg 当たり 4,131 円（POS データによるコメの平均小売価格（税込、令和 8 年 2 月））で算出。

(参考) ミネラルウォーター（2 リットル）：123 円

（総務省「小売物価統計調査（主要品目の東京都区部小売価格）」
2024 年平均価格）

缶コーヒー：130 円

（街中の自動販売機等で販売されている一般的な価格）

○お米をおいしく食べられる目安は？



お米（精米）をおいしく食べられる目安は、 1 か月程度（常温）

※災害用の備蓄には、長期間保存してもおいしいアルファ化米
やパックご飯も。

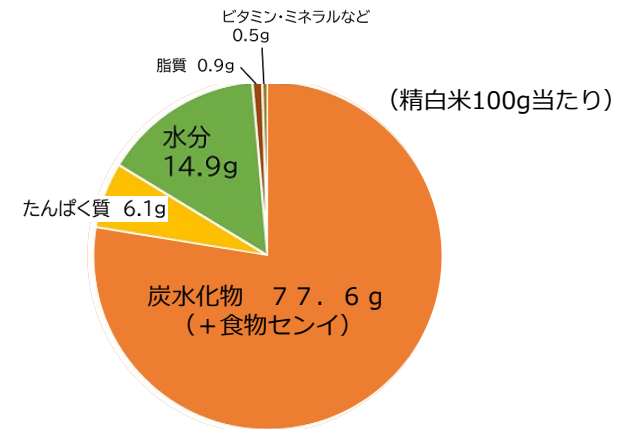


出典：全国米穀販売事業共済協同組合（全米販）

○お米の栄養成分は？



- ・生きていくためのエネルギー源となる炭水化物が7割以上
- ・低脂質
- ・米由来たんぱく質は日本人たんぱく摂取源として重要
（肉類、魚介類に次ぎ、3 番目のたんぱく質摂取源）



出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

○お米と食料自給率の関係は？



1 人 1 日 もう一口で、食料自給率 1% 上昇

※一口のごはんが約 14g あれば、食料自給率は 1 % 上昇。
14g については、令和 5 年度データから算出。