

第6回 オフ期の生活習慣・食事について

Dream
Supporter

新潟スポーツ栄養サポートグループ

みなさん、こんにちは。
長いオフ（お休み）を経験している方も多いかもかもしれません。
こんな時、生活習慣や食事にはどんなことに注意したら良いか考えてみましょう。



自分の体をあらためて意識しましょう！



①体重管理 ⇒ 体重・体組成を測る

- おすすめのタイミング→起床後、トイレへ行った後が基準の体重
前日に食べた物の消化が終わっていて、毎日同じ状態といえます
- 体重を記録する ※3ページ目に記録表を添付しています。良かったら使用してみてください。
徐々に変動していると、増減していることに気が付かない場合があります
- 目標（目安）とする体重を決めておく
目指す体重があることで、体重変動が良い傾向なのかどうかわかります



②生活リズムの管理 ⇒ 生活リズムを崩さない

- 起床、就寝時間、睡眠時間

③体調管理 ⇒ 体温、排便等 自分の体調を意識する

※女性は月経周期と体調の変化に目を向ける

④食生活はオフ期でも崩さない ⇒ コンディショニング維持のため、 毎日コツコツ食事のポイントを押さえる

※①～④をチェックする習慣をつけることが、スポーツ栄養にとって大切です！

Dream
Supporter

新潟スポーツ栄養サポートグループ

食べた量と動いた量を評価する為に体重測定は欠かせません。自主トレーニングで、以前とかわらず毎日動いているという選手もいるかもしれませんが、普段の練習やトレーニングと比べたら、強度や量が少ない可能性もあります。

次に、食事のポイントを2つお伝えします。



1. 食事は品数を揃え、各栄養素の可不足がないようにしましょう



①主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を揃える

品数を揃えることで栄養素が不足しにくくなります

②野菜は、緑黄色野菜を積極的に食べる

緑黄色野菜を意識して食べる事で様々な栄養素を摂取しやすくなります

緑黄色野菜…ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、トマトなど

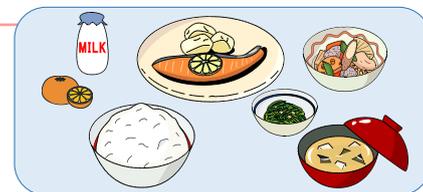
※これらは免疫にも関わっている栄養素を含んでいます

③食べ過ぎない、SOSは摂りすぎない

(Sugar=砂糖、Oil=油脂、Salt=食塩)

④水・食物繊維はしっかり摂る

⑤自分で食事作りにチャレンジしてみる（加工品や市販品も上手に活用）



2. お菓子・嗜好飲料の摂り過ぎには注意しましょう

なぜ摂り過ぎに注意が必要なのか？

- ①菓子・嗜好飲料の摂り過ぎで、食事を食べられなくなることを避けるため
- ②菓子・嗜好飲料には、摂り過ぎを防ぎたいSOSが多く含まれているため
- ③菓子・嗜好飲料でとった栄養素を代謝させるために、
より多くのビタミン・ミネラルが必要になるため

**※食べたい（飲みたい）場合は、心の栄養として
とりすぎない程度に楽しむ**

→栄養素表示を見て、食べる様にする。目安は200kcal程度。



Dream
Supporter

家にいる時間や、自由な時間が長いと、ついお菓子やジュースに手を伸ばしがちですが、食べ過ぎや、飲み過ぎは要注意です。

次に、お手軽レシピのご紹介です。
こちらのレシピは主に私たちのグループ（新潟スポーツ栄養サポートグループ）で行った料理教室で作ったものです。

すぐ！サラダ

～材料(4人分)～

ひじき(ドライ缶)	80g
煮大豆	100g
ツナ(油缶)	40g
塩	ひとつまみ
青じそ(細切り)	4枚
ミョウガ(薄輪切り)	2個



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	95kcal
たんぱく質	5.2g
炭水化物	2.8g
食塩相当量	0.5g



～作り方～

- ① ひじき・煮大豆・ツナ・塩を合わせ、皿に盛り付ける。
- ② 青じそ・ミョウガを添える。

ポイント

- 食べる事を意識しないと摂りにくい海藻・魚・大豆が手軽にとれる一品です。
- 味付けは、お好みでゆず胡椒やかんずりを添えたり、塩の代わりにマヨネーズ、ドレッシングなどにしてもOK
- ひじきや大豆はそのまま使えるドライ缶などを常備しておく便利です。
買いものに行けない場合や災害への備えにもなります。
(もちろん乾物を戻し、加熱してから活用してもOK)

身近にある季節の野菜や味付けをアレンジをして、是非、皆さん自慢の「すぐ！サラダ」を作ってみてください♪



自分の体は、自分が食べたものからしか作ることができません！
どうぞこの機会に、自分の体づくりに必要な食事について再度考えてみましょう♪
栄養サポートのご相談もお気軽にお問い合わせください！

@SPORTSNUTRITION_NIIGATA

<お問い合わせ> インスタグラムのメッセージよりお願いいたします。
担当: いしずみ (管理栄養士・公認スポーツ栄養士)

