



スポーツの秋！ マラソンのための 日常の食事 ポイント

走るエネルギー源！

主食 炭水化物

トレーニング期は体重1kgあたり
糖質量5～7g程度を目安に※軽・中等度の運動1回30～60分(週3)の
場合エネルギー不足はスタミナ切れや
筋肉分解の原因に！ごはん、パン、麺、いも類などを
毎食しっかり！※ご飯1膳150gには糖質約55gが
含まれます

筋肉の材料！

主菜 たんぱく質

毎食たんぱく質量20～30g程度を
目安に毎食に肉、魚、卵、大豆製品、乳
製品のいずれかを取り入れること
で、たんぱく質を効果的に摂取で
きます。特にトレーニング後30分
から1時間以内に糖質と一緒に補
給すると、さらに効果的。脂っこ
い食べ物は避け、動物性と植物性
のたんぱく質をバランスよく摂取
することを心掛けましょう。

体の調子を整える！

副菜 ビタミン ミネラル

ビタミン・ミネラル・
食物繊維をしっかり

野菜、果物、海藻、きのこ類

鉄不足に注意（特に女性）

赤身肉、鯉、あさり、納豆、小松
菜、ほうれん草など※ビタミンC（果物・野菜など）
で吸収UP！

練習前後に！

補食 間食

空腹や疲労感を防ぎ、
回復を早める工夫を！

トレーニング前

→糖質摂取

おにぎり、バナナ、カステラなど

トレーニング後

たんぱく質+糖質摂取

牛乳+バナナ、ゆで卵+パン、
プロテイン+果物 など空腹や疲労感を防ぎ、
回復を早める工夫を！

◎ 日々の積み重ねがレース本番の力になります。食事もトレーニングの一部と考え、しっかり整えていきましょう！

Stretching & Conditioning ストレッチ&コンディショニング

トレーニングの前に！ストレッチ&コンディショニングで準備をしよう☆

トレーニングを効率よく安全に行うためには、準備運動としてのストレッチや
コンディショニングが欠かせません！ケガのリスクを減らすだけでなく、
パフォーマンス向上にもつながる大切な時間です。

運動の効果を最大限に引き出すために、ぜひ取り入れてみてください♪

筋肉と神経のスイッチON！

心拍数が上がり、血流が良くなることで
筋肉や神経が活性化。

→ 反応が良くなり、力発揮しやすくなります！

気持ちの切り替えにも◎

集中力が上がり、やる気もアップ！

→ トレーニングに前向きに取り組めます。



運動前におすすめの「動的ストレッチ」

動的ストレッチ＝リズムよく動かしながら体をあたためるストレッチ

レッグスイング 脚振り

壁に手をついて、片足を前後に大きく振ります
股関節の柔軟性UP、太ももやお尻のウォームアップに！

アームサークル 腕回し

両腕を前後に回します（小さく→徐々に大きく）
肩関節の可動域UP、肩こり予防にも◎

※「静的ストレッチ」（止まってゆっくり伸ばすストレッチ）は、 トレーニング後のクールダウン時におすすめです。

ランジ

足を交互に前へ踏み出す動作

下半身の筋肉を温め、股関節も動きやすく！

ランジツイスト ひねりランジ

ランジの姿勢で、上体を左右にひねります
股関節+体幹+背中をまとめてほぐす！

ツイストジャンプ

軽くジャンプしながら腰を左右にひねる
体幹と下半身の連動性を高める、楽しい動き！



特 徴

壺、脂鰹やトロ鰹などの別名で呼ばれることもあります。

式、脂質は初鰹の約10倍含まれますが、鰹はそもそも高たんぱく低カロリーであり、良質な脂質DHA・EPAを多く含んでいるので、一般的な摂取量なら気にしなくて大丈夫！



こんな人におすすめ！

- 🌸 ダイエット・筋力アップ目的の人：高たんぱく・良質な脂質
- 🌸 貧血気味な人、疲れが取れにくい人：鉄分＋ビタミンB群
- 🌸 子ども：DHAで脳の発達・記憶をサポート！
- 🌸 動脈硬化が気になる人：EPAで血液サラサラ



秋の味覚！

戻り鰹の香味ポン酢和え

材 料 2人分

戻り鰹（刺身用さく）	200g
玉ねぎ	1/4個（薄切り）
大葉	4枚（千切り）
みょうが	1個（千切り）
小ねぎ	適量（小口切り）
ポン酢	大さじ 2
ごま油	小さじ 1
白ごま	少々

作り方

- 1 戻り鰹は1 c m幅程度のそぎ切りにする。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして辛味を抜き、キッチンペーパーで水気を取る。
- 3 ボウルに鰹、玉ねぎ、大葉、みょうがを入れ、ポン酢とごま油で和える。
- 4 器に盛り、小ねぎと白ごまをふる🌟