



食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

清水 希容

MIKI HOUSE

PANTONE 1795C

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

自己紹介

氏名 清水 希容(しみず きょう)

所属 ミキハウス(三起商行株式会社)

空手歴 22年(小学3年生(9歳)から習い始めました)
きっかけ:兄の影響

戦績 2013～2019年 全日本空手道選手権大会 優勝(7連覇)
2014年・2016年 世界空手道選手権大会 優勝(2連覇)
2020年 東京オリンピック 空手形競技 銀メダル



現役引退後は、
ミキハウスで事務をしながら演武やセミナーで活動中

目 次

1 食事のバランスを意識したきっかけ

2 日頃意識していること

3 試合・遠征前の食事について

4 まとめ

1.食事のバランスを意識したきっかけ

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

1. 食事のバランスを意識したきっかけ

バランスを意識する前の食生活

普段は…**甘い物が大好き！**

<高校時代>

休み時間や昼休み時間部活動後などに

油物や菓子パン、お菓子、スイーツなど、

バランスを意識せず食事

<大学時代>

そこまでバランスを意識せず食事



食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

1. 食事のバランスを意識したきっかけ

食事バランスを意識するようになったきっかけ

海外の食事が合わず…

疲れが取れない

パフォーマンスの低下

疲れやすい

エネルギー不足

いかに**食事のバランスが大切**か実感！

2. 日頃意識していること

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

2. 日頃から意識していること

1

栄養補給の仕方

2

栄養バランス

3

休養・睡眠

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

2. 日頃から意識していること

① 栄養補給の仕方

アスリートは**運動に合わせた食事量、エネルギー摂取**が必要
(私の場合は、週6日平均6時間(長いときは12時間)稽古していました)

休憩時間に手軽に食べることができる**捕食**として

フルーツ



パワーボール

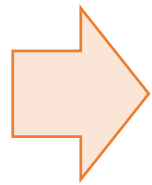


食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

2. 日頃から意識していること

① 栄養補給の仕方

パワーボールは、捕食としてバランスよく栄養を摂取できる



- ・**エネルギー**蓄えて、稽古ができる
- ・筋肉へのダメージ、**疲労が軽減**される



具材は、
鮭、ささみ、チーズ、昆布、
ごま、しらす、梅干し など

パワーボールは**手軽**に**バランスよく**食事がとれるので、
若い世代も**実践**してください！

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

2. 日頃から意識していること

② 栄養バランス

栄養のバランスは日々の食事が基本！

母が体調やその日の練習強度によって、食事を献立

例えば・・・

夏など暑い日でよく汗をかいた日

➡ 味付けを濃く

ハードな稽古で食欲がわかない日

➡ 複数の食材で丼物や野菜スープ



食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

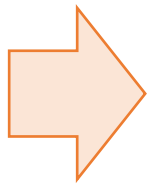
2. 日頃から意識していること

② 栄養バランス

<女性アスリートの貧血、鉄分不足によって起こるリスク>

○空手は素足なので貧血になりやすい

○生理によって、貧血・鉄不足が起こりやすい



ヘモグロビンの減少により酸素がうまく身体に運べなくなる
それによるパフォーマンス減少

<普段から心がけて摂る栄養素>

赤身(マグロ・カツオ)、レバー、豆類、ほうれん草など

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

2. 日頃から意識していること

③ 休養・睡眠

栄養のバランスだけでなく休養・睡眠も大切！

食事のバランスがうまくとれていても、休養・睡眠が十分にとれていないと…

➡ 体は栄養を吸収してくれない

休養・睡眠時間が取れない場合は**心身をリラックス**させることが大切

例) ストレッチ、ヨガ、深呼吸など



睡眠時の心拍が通常より高いときは休息が足りていない証拠
休養時間を作りましょう

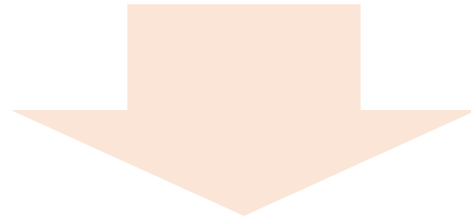
3. 試合・遠征前の食事について

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

3. 試合・遠征前の食事について

計画的な食事と栄養バランス
十分な睡眠で心と体を整える

大会当日に向けて1週間かけて、食事から栄養を蓄える



当日エネルギー不足なく、**最高のパフォーマンスへ！**

食事、栄養バランスを

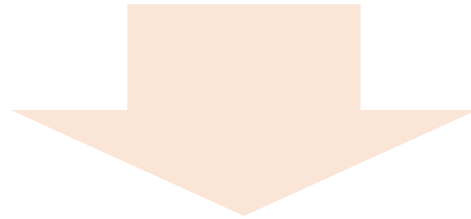
1週間～10日間を目途に組み立てることで変化！

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

3. 試合・遠征前の食事について

計画的な食事と栄養バランス
十分な睡眠で心と体を整える

大会当日に向けて1週間かけて、食事から栄養を蓄える



当日エネルギー不足なく、**最高のパフォーマンスへ！**

食事、栄養バランスを

1週間～10日間を目途に組み立てることで変化！

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

3. 試合・遠征前の食事について

海外で過ごすときは、日本食を持参し、ホテルで食事

- ・クッカーでお米を炊く
- ・乾物野菜やフリーズドライなどお湯ですぐ作れる食材



4. まとめ

食事で変わる心と体 ～バランスの取れた食生活～

4. まとめ

・捕食をとることでエネルギー不足を解消

エネルギーチャージをすることで、**エネルギー不足や疲労軽減に繋がる。**
疲れる前に**エネルギー補給**をしましょう。

・食事・栄養バランスと休養・睡眠が大切

体に栄養を蓄えるためには、まずは**休養や睡眠を十分にとること**が必要。
十分な休養・睡眠をとり、**栄養を吸収する体を作り、バランスのよい食事**をとりましょう。

・まずは短期間から食事・栄養バランスの見直し

短い期間を設定することで、**食事・栄養バランスの計画が簡単。**
短期間でも少しずつ**効果**があらわれてきます！

ご清聴ありがとうございました
