

ジュニア・キッズアスリートが体をつくるために必要なこと

スポーツを行っている子どもは、行っていない子どもよりも必然的に活動量は多くなります。
運動量の多い子どもは大人に近いエネルギー量が必要です。

エネルギーは、「生命を維持するため」「日常活動をするため」「成長するため」と考えられます。
ジュニア・キッズアスリートでは、さらに「運動で消費するエネルギー」も補わなければなりません。

☆食事面で配慮したいこと

食事で重要だと考えられるのは、**栄養バランス、食べる量、食事や補食のタイミング**です。

1回の食事で足りない栄養素があるなら、1日の食事の中で補うなど、**トータルで考える**とよいでしょう。
3回の食事で補えないのであれば、練習前後の補食も取り入れます。

☆栄養バランスを整える

ヒトは食べたものからエネルギーをつくりだしたり、調子を整えたりしています。
栄養素は複合的に体のなかで働いているため、**特定の食材ばかりを摂ることによって、不調をきたす恐れが考えられます。**

☆5つの料理区分のメニューを揃えてみよう

食材に含まれている栄養素は異なり、栄養バランスを整えるのは難しいと感じるかもしれません。そのようなときは、**まず、5つの料理区分のメニューを揃えることから始めてみましょう。**

- ・主食:ごはん、パン、麺類 など
- ・主菜:肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品 など
- ・副菜:野菜、海藻類、きのこ類、イモ類 など
- ・牛乳・乳製品
- ・果物



☆食事を抜かずに食べ量を確保する

朝起きると食欲がわかず朝食を食べられないケースや、1回の食事で食べられる量が少ないケースも少なくありません。
ジュニア・キッズアスリートは必要なエネルギー量や栄養素が多いため、1回の食事が欠けてしまうと、十分な栄養素をまかなうことが難しくなります。
食事を抜かずに、3食を食べる習慣をつけていくことを最初のポイントにしてみましょう。

睡眠中にもエネルギーや栄養素は使われているため、朝は体内の栄養素が枯渇した状態になっています。
そのため、**朝食で午前中の活動に使われるエネルギーと栄養素をチャージする必要があります。**

また、練習後に食欲がわからないケースや、補食でお腹が満たされて夕食をしっかりと食べられないこともあります。
これでは本末転倒ですから、1日3回の食事をしっかりと食べることを前提に、食事と補食、練習や運動の時間などを総合的に考えて計画を立てたいものです。

もし、食べるタイミングや量を工夫しても食べられない場合は、栄養補助食品を検討してみるのも一つの方法です。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スノッヂティー
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 肉たくあん ほうろく菜の花のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンチー 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 納豆 白玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まくらとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳缶1本分 2つ分 =
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食の細い子には

1. 少しずつ回数を増やして食べる
2. 大人よりタンパク質を1つプラスする

例1: ごはんにシーチキンを混ぜる

例2: 簡単酢で酢飯を作ってチーズを混ぜる

カラダに必要な5大栄養素

カラダは食べ物から作られている。そして動くためには食べ物が必要です！

カラダの働きを調節する

ビタミン

小松菜 にんじん いちご

ミネラル

豚レバー ひじき 牛乳

カラダを作る

タンパク質

大豆 肉 魚

タンパク質: 1gあたり4kcal

エネルギーになる

脂質

ピーナッツ マーガリン マヨネーズ

脂質: 1gあたり9kcal

糖質

ごはん パン パスタ

糖質: 1gあたり4kcal

☆試合の前後

- ・試合が近づいたら摂りたい栄養素

糖質: ごはん、パスタ・うどん、ラーメン・そうめん、パン、いも類・かぼちゃ、とうもろこし、フルーツ
ビタミンB1: うなぎ、きな粉、豆腐、玄米、ゴマ、枝豆、たらこ

- ・試合前日から炭水化物を増やして、脂質や繊維質を減らし、生ものは避ける
- ・試合当日は、脂質の少ない、**炭水化物多めたんぱく質**そのままの**朝食を3時間前**に食べるのが基本。
夏場はスープや味噌汁も塩分補給の意味でオススメ。野菜は少しでよい
- ・試合開始時間や試合数は変わるので、変則的な場合はエネルギーゼリーなどの補食も用意する

《試合開始までの時間と食べ物の関係》



- ・試合と試合の間にも**エネルギー補給**が必要
 小さめなおにぎりを用意して、試合と試合の合間に補給するのもよい



- ・**試合後**はコーチの**お説教の前に**(笑)できるだけ早く(なるべく30分以内に)**補食**をとる。
 バナナ、おにぎり、牛乳、肉まん、100%オレンジジュースなどでもOK

<p>例A</p> <p>果汁100% オレンジジュース + ハムやチーズの サンドイッチ</p>	<p>例B</p> <p>バナナ + 牛乳</p>	<p>例C</p> <p>おにぎり + プロテイン</p>
--	----------------------------------	--------------------------------------

☆練習・試合前後は炭水化物を中心に補給する(捕食)
 基本は朝昼夕の3食(運動用のエネルギー補給)

<練習前>

・学校が終わってそのまま練習に行く場合は、**炭水化物**と**タンパク質**が入った捕食を取りましょう。

☆例:コンビニで買えるもの

・おにぎり+100%ジュース



・麦芽パンサンドイッチ/ハムサンド



・栗+100%ジュース



・あんまん ・カステラ (エネルギー補給に最適)



・たこやき/焼きそば/焼うどん



<練習後>

・運動後**45分以内**に補食をとりましょう。

炭水化物(糖質)と**タンパク質**を含む食品を組み合わせます。

糖質: ごはん、パスタ・うどん、ラーメン・そうめん、パン、いも類・かぼちゃ、とうもろこし、フルーツ

タンパク質: 肉、魚介類、卵、大豆製品(豆乳、きな粉、豆腐)、乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)

おすすめ食品 ☆**鮭おにぎり**(タンパク質、ビタミンB1、鉄分、抗酸化作用)
 ☆**オレンジジュース**(クエン酸、ビタミンC、果糖)
 ☆**サラダチキン**(低カロリー高タンパク質)



練習後の補食

例A



+



果汁100%
オレンジジュース

ハムやチーズの
サンドイッチ

例B



+



バナナ

牛乳

例C



+



おにぎり

プロテイン

カステラ/あんパン+飲むヨーグルト

肉まん+お茶 などなど