

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだPlus



スポーツする子の食事

～強いからだは日々の食事から～





スポーツする子の食事

～強いからだは日々の食事から～

成長期の子どもがスポーツをする場合、成長のための食事に加え、運動で消費した分もとることが大切です。

必要な栄養素が不足すると、貧血や骨折などのけがをしやすくなります。

心も体も大きくなるよう、毎日の食事や生活を見直し、力が発揮できる体づくりを心がけましょう。

スポーツを続けていて、このような症状はありませんか？

- 体重が減ったまま戻らない
- ケガをしやすい、貧血になった
- 練習についていくのが大変
- 風邪をひきやすい
- すぐに疲れる、疲れが取れない
- 集中力が続かない

もしかしたら、食生活に原因があるかもしれません。スポーツする時はどのような食事に気をつければよいのか、考えましょう。



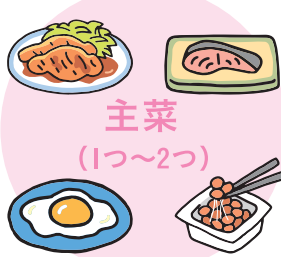
食事の基本（普段の食事例）

毎食ごとにバランスよく食べることは大変ですが、1日3食の中で必要な栄養をとることを目指しましょう。主食、主菜、副菜、乳製品、果物の例です。（ ）内の数は1食の目安です。



主食
(1つ)

ごはん・パン・めん類・
コーンフレークなどの
炭水化物



主菜
(1つ～2つ)

肉・魚・卵・
大豆製品などの
たんぱく質



副菜
(2つ)

野菜・海藻・
きのこ類などの
ビタミン・ミネラル



乳製品・果物
(1つずつ)

牛乳・ヨーグルト・チーズ・
バナナ・いちご・みかんなどの
ビタミン・ミネラル

1日の食事例（10歳・女の子の場合）

朝食	昼食 (コンビニで購入)	間食	夕食
牛乳 キウイフルーツ ジャムトースト (4枚切り) クリームシチュー	サラダ ゆで卵 納豆巻き 梅おにぎり	オレンジゼリー バナナ 胃の小さな子どもは、一度にたくさん 食べられないため、間食で補いましょう。	フルーツヨーグルト 魚のフライ ご飯 野菜炒め

※毎日の食事でエネルギーが足りているかは、体重を目安にします。学校では、年1～2回身長を測りますので、成長曲線で確認するとよいでしょう。

運動に必要な水分は どれくらい？

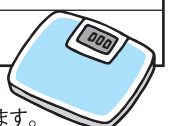
試合や練習に熱中して水分補給を忘れる傾向にあります。「のどが渴いた」という状態は、脱水が始まっている合図ですので、のどが渴く前にこまめに補給しましょう。



水分摂取の目安（競技、気温、体質により異なります）

練習や試合の前	30分前までに250～500mL
練習中	15分～30分の間隔で200～250mL
練習や試合の後	すみやかに補給

※運動の前後で体重が2%以上減らないように注意しましょう。運動後2時間以内に尿意がない、尿の色が濃い場合も水分不足の可能性あります。



試合前・試合当日の食事

○ 試合前日の夕食

例



- 炭水化物をしっかり食べる
- お肉や魚は脂身の少ないものにし、焼く、煮るなどの調理法にする

○ 試合当日の食事

例



- 試合前の緊張などがあると、消化に時間がかかる
- 練習開始や試合までに3時間くらいあれば、あぶらの少ない食事をとる
- 2時間前なら、おにぎりやうどんなどにする

× 試合前日、当日に避けたい食事

例



- 揚げ物やハンバーグなど消化に時間がかかるものは避ける
- 食物繊維の多い食品はお腹が張るので控える
- 食中毒の危険性もあるため、生ものは避ける

スポーツ栄養 Q&A

Q サプリメントは利用した方がいいですか？

A 子どもがサプリメントをとると、栄養素の過剰摂取や有害な影響を受ける恐れがあるため、利用は控えましょう。必要な栄養素は食事からとることが基本です。学童期にサプリメントが必要なほどの運動量は成長の妨げにもなりますので、運動内容を見直しましょう。



Q たんぱく質をたくさんとると筋肉がつきやすいですか？

A たんぱく質をたくさん食べても、すべてが筋肉にはなりません。たんぱく質は体の中で「アミノ酸」に分解されます。アミノ酸の「BCAA」は筋肉の分解を抑制し、疲労回復が期待できますが、たんぱく質のとり過ぎは肝臓や腎臓に負担をかけるので、右ページで紹介した主菜の量を参考に適量をとるようにしましょう。



れんこんの落とし焼き

たんぱく質に加え
不足しがちなカルシウムも
とれるメニューです

材料(2人分)

・木綿豆腐	1/2丁	・ごま油	小さじ1
・れんこん	100g	・長ねぎ(白い部分)	10g
・にんじん	20g	・味噌	小さじ1/2
・しらす干し	20g	・砂糖	小さじ1
・きな粉	大さじ1	・水	小さじ1
・片栗粉	大さじ1	・いりごま(白)	小さじ1

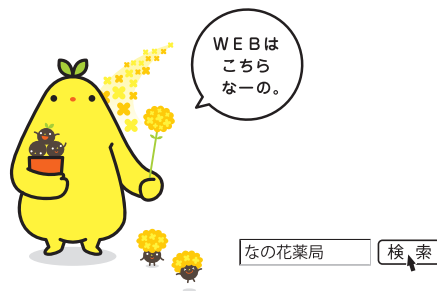
作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み重しをのせて、しっかり水切りをします。
- 2 れんこんの半分はすりおろし、れんこんの残り半分とにんじんは粗めのみじん切りにします。
- 3 長ねぎは5cmの千切りにし、水にさらし、水気をきっておきます。
- 4 ボウルに1と2としらす干し、きな粉と片栗粉をいれ、よく混ぜ合わせます。混ぜたら6等分に分け、ラップで包み平らな丸型に形を整えます。
- 5 中火でフライパンを熱し、ごま油を薄くのばして、4の生地をラップを外して焼きます。
- 6 焼き色がついたら、ひっくり返して、両面を焼きます。
- 7 調味料Aを混ぜ合わせ、落とし焼きに塗って、できあがり。

ひとり分 あたりの 栄養価	エネルギー 174 kcal	たんぱく質 10.2 g	カルシウム 131 mg	塩分 0.7 g	※塩分は 食塩相当量を あらわしています
---------------------	----------------------	--------------------	--------------------	----------------	----------------------------



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局