

## ジュニアのスポーツ栄養①

みなさんは、何かスポーツをしていますか？上達するために日々の練習を頑張っていると思いますが、それに加えて、きちんと食事をとることも、練習と同じくらい大切です。なぜなら、よい体が基礎にあるからこそ技術と精神力が高まり、技術の向上などの結果につながるからです。基礎となる体をしっかり作るには、きちんと食事をとること、十分な睡眠をとることが欠かせません。



### 中学生にとっての栄養



中学生は日々成長する分、スポーツをするしないにかかわらず、大人以上のエネルギーや栄養素を必要としています。そしてスポーツをしている人は、練習で消費する分をさらに追加でとる必要があります。

毎日食事をとっていても、栄養のバランスが悪かったり、量が足りな

かったりした場合には、基礎となる体づくりのための栄養が不足しかねません。そうすると、身体の発育に影響がでて身長の伸びが悪くなったり、健康状態が悪くなってケガをしたり病気になってしまったりする可能性が高くなります。

#### では、ここで問題です。

- ①「これさえ食べれば強くなれる」という食べ物が存在する。○か×か？
- ②スポーツをしている中学生は、特別な食事をしなければならない。○か×か？

答えは裏面の文章中にあります



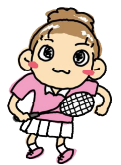
## 「これさえ食べていけばよい」という食べ物はない

例えば、牛乳はたんぱく質やカルシウムが多く含まれるので、積極的にとりたい食品の一つです。しかし、飲み過ぎればお腹をこわしてしまったり、牛乳だけで満腹になってしまいほかの食事からとるべき栄養素が不足してしまったりするしるまい恐れがあります。「体によい」といわれる食べ物も、「これさえ食べていけばよい」というような万能な食べ物ではありません。

## 色々な食品を組み合わせ、必要な栄養素を適切な量をとる



スポーツをしている中学生は、すべての人に必要なバランスの良い食事を、大人やスポーツをしていない人よりも多めにしっかりと食べることが基本になります。特別な食事は必要ありません。中学生の選手は、サプリメントなどを利用せずに、日常の食事から十分な栄養をとることができます。



### 中学生の時期に大切なこと

望ましい  
食習慣

- ①3度の食事をきちんと食べる
- ②食べ物の好き嫌いを減らす
- ③十分な睡眠をとって体を休める

基礎となる  
体づくり

## ちょっと待って! 「ばっかり食べ」



おかずだけを先に食べてしまって、残ったごはんが食べにくかったという経験はありませんか？

洋食のフルコースや和食の懐石料理では、一品ずつ出てきた料理を味わっていただきますが、普段の食事ではごはんもおかずも汁物も同時に食卓に出てくることの方が多いと思います。

せっかくバランスの良い食事があっても、途中でどちらかだけを残してしまったらバランスは悪くなってしまいます。ごはんとおかずを一口ずつ交互に食べるように心がけるのも、バランスの良く食べるポイントの一つです。

