

ジュニアのスポーツ栄養④

スポーツをするうえで食事が大切であることを書いてきました。もうすでに日頃から気を付けているという人もいるかもしれませんが、このように考えている人はいませんか？

- 体を大きくするために、毎食2台以上のごはんを食べるとよい。
- 筋肉を大きくするために、肉のおかずばかり食べるとよい。

ちょっと待った!!



一度に大量の主食を食べる問題点

成長のため、運動をするためのエネルギーを食事ですっきりとすることは必要ですが、食べきれない程大量の食事を無理やりにとっても、あまり意味はありません。

大量のごはんを限られた時間で食べようとすると、よく噛まずに早食いになります。よく噛んでいない大量の食べ物が胃に入ってくると、胃は十分に消化できません。消化されていないものは小腸で吸収されないの、便として排出されますが、便量がふえて軟便となり、一日に何度もトイレへいくこととなります。このように、**体が消化吸收しきれない程の量を食べても、体重はあまり増えないだけでなく、健康も害してしまいます。**また、一人ひとり



り食べられる量は違うのに、周りと同じ量を食べることを強制されれば、食事をするのがストレスやプレッシャーになって人生の楽しみが奪われてしまうおそれもあります。

エネルギー不足を改善したい場合は、ひと口～半膳のごはんを毎食プラスして食べてみて、1週間くらい様子を見ます。胃腸の調子が悪くなれば負担がかかっているので無理に増やしません。個人差はありますが、1回に食べられる量には限界があります。どうしても増やせない

場合は、主食の量を増やすばかりではなく、油を使った料理を積極的に取り入れて摂取エネルギーを増やします。

ごはん1口

約15g、25kcal



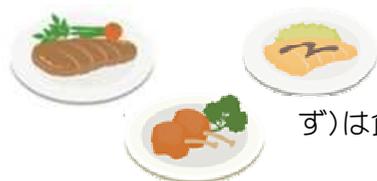
油小さじ1

4g、36kcal



裏面もあります

主菜のとりすぎはバランスがかたよる



主菜(肉・魚・卵を使ったメインとなるおかず)ばかり食べて満腹になり、副菜(野菜・海藻・きのこ類を使ったおかず)は食べなかったり、出ているも残したりしていませんか？

たんぱく質は、筋肉や血液の材料になり成長期には特に重要な栄養素です。しかし、たくさんとればその分だけ筋肉が大きくなる、ということはありません。主菜を毎食欠かさないことは必要ですが、それだけで食事の半分以上を占めるような食べ方には、問題があります。

まず一つ目は、ビタミン・ミネラルの不足です。炭水化物もたんぱく質も脂質も、体の中で有効に使われるためには、ビタミンの働きが欠かせません。また、ミネラルも体の機能の調整にさまざまところでかかわっていて、運動量が増えれば必要量も高まります。副菜に使われている野菜や海藻、また果物・乳製品も忘れずに食べ、これらの栄養素をしっかりとりましょう。

二つ目は、糖質の不足です。ごはんもおかずもしっかり食べているのであればよいですが、食べられる量が少ないため、おかずをたくさん食べることによってごはんを少ししか食べられないのであれば、主菜の量を見直す必要があります。



「主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品」を1食の中で、

最低でも1日のなかでそろえるようにする。



(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト

一つの料理や食材ばかりをたくさん食べて、逆に少ししか食べないものがあると、そのときは問題がなくても、長い目で見て競技のパフォーマンスが下がったり、もっと長い目で見て将来の健康に悪影響が出たりします。中学生の今、しっかり食べる習慣が身に着けば、それは健康に生きるための一生の財産になります。今スポーツに打ち込んでいるみなさんには、ぜひ自分自身の食事に気を配れる人になってほしいと思っています。