

皆さんこんにちは！

まだまだステイホーム週間は続きそうですが、最近ようやく気温も春らしくなってきましたね！

さて、前は鉄についてのお話をさせていただきましたが、今回はスポーツをする上で最も重要となる**食事**についてお話しさせていただきたいと思います。

ジュニア期の食事

小中学生とはからだの土台を作る時期です。そのため、競技技術のスキルアップも大事ですが、**発育・発達を優先させることの方が重要です**。また、発育・発達の個人差が大きい時期でもあるので一人ひとりに合った正しい食事をとる必要があります。

限られた期間であるこのジュニア期で、エネルギー不足が起こると、生涯にわたる影響が出てしまうため適切な栄養管理が非常に大切となります。

特にこの期間でのエネルギーや栄養摂取は、「**1日3食と補食を十分に食べていても、栄養状態が悪いこともある**」という特徴があります。そこで、ジュニアアスリートの栄養摂取の問題や課題、エネルギー不足や改善方法、食事方法などについて説明していきたいと思います。

食べることもトレーニング

まず、食事の基本である3食しっかり食べるということがすごく大切です。次に好き嫌いをなくすことです。このようなことは簡単ではありますが、小中学生の頃から栄養摂取に関する正しい知識を学び、各栄養素がどのような食品に含まれていて、どのような食品を選べばいいのか、具体的な知識を身につけることはこれから続く競技人生において不可欠です。

今すぐにできるトレーニングでは、小中学生の頃はついつい好きなものばかりを食べてしまいがちなので、

「肉・魚のおかずをひと口→ご飯を一口→野菜のおかずを一口→ご飯を一口」という

いわゆる三角食べを覚え、毎食実践するようにしてみてください。



ジュニアアスリートの

エネルギー・栄養素摂取の問題と課題

ジュニア期のコンディションに関する問題として、先日述べたように貧血と疲労骨折が大きく挙げられます。これはスポーツをしている方なら、どの年代であっても抱える問題ですが、特にジュニア期で引き起こされる可能性が高いのです。成長期では身長が伸びるとともに体重も増えます。なので、その時々によってエネルギーの増加をしなければいけません。通常、スポーツをしていないお子さんであれば、食事と補食を十分に摂取していればエネルギー不足になるということはありません。しかし、アスリートの場合にはエネルギーを余分に摂取する必要があり、限界まで食べたとしてもエネルギー不足に陥るというケースがあるのです。ですので、エネルギー不足を起こさないように注意です！



エネルギー不足の原因と改善方法

ジュニアアスリートのエネルギー不足の原因は様々ありますがその中で2つ紹介します。

原因 1

食事、補食として食べている量が限界に及んでおり、これ以上食べることができない場合

改善方法

- ・ トレーニング内容を見直し、運動量を減らす
- ・ 食べ方や調理方法を工夫し、補食の追加も行う

運動量を減らすというと「そんなことしてしまっていていいのかな」と思う方も多くいらっしゃると思います。しかし、食事で補いきれないほどの運動量はオーバートレーニングとなります。ジュニア期は、成人のアスリートとは体のつくりが異なるため、サプリメントを利用して、運動量を増やすということをしてはならないのです。

原因 2

運動量(質、量、強度、時間)の過剰や生活リズムの乱れにより食欲が減

退して食べる量が少なくなっている場合

運動時間が夜までおよび、夕食や就寝時間などが遅くなり生活リズムが乱れたりすることで食欲が減退したり眠気により夕食を十分に取ることができなくなり食事量が少なくなってしまうケースがあります。

改善方法

- ・ 原因 1 と同様運動量を減らし、練習時間を調整する

・早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを整える

特に、今は外出が難しく、ついつい生活リズムが乱れてしまうことがあるかもしれません。しかし、毎日朝昼夕食しっかり食べ、適度に体を動かし、十分に睡眠を取るということを心がけましょう。



ジュニアアスリートの食事・食生活の留意点

ジュニアアスリートは良好な栄養状態を維持するためにバランス良く食べなくてはならず、エネルギー不足にならないための工夫が求められます。

それは、**嵩が少なく、軽くて高エネルギーの食品**です。これを聞いて何を思い浮かべたでしょうか。正解は**油脂**です！

一般的に生活習慣病の予防のためには脂質の摂取量を減少させることが健康につながると考えられていますよね。しかし、アスリートの場合には、エネルギー不足を解消するために揚げ物などの調理法を用いて油を積極的に活用しなくてはならない場合があります。だからといって**摂りすぎは禁物**です！！また、成長期の身体の変化によって糖質の必要量も増加することから、主食の量を十分に確保する必要があります。しかし、1食で食べることができる量には限界があるため、補食で主食を補うこととなります。食事の献立を考える際の注意点としては、**食べることができる嵩のうち、主菜（肉魚、卵などのメインのおかず）だけで半分以上の嵩となるような献立は避けましょう**。その理由は、以下の通り3つあります。

① 主菜の食べ過ぎによるタンパク質の過剰摂取

成人のアスリートのタンパク質の必要量は、体重 1kg あたり上限で 1.7g とされています。成長期では、その 10% 増しの **体重 1kg あたり約 1.9g** とされています。(2.0g を超えると過剰摂取)タンパク質は、主食によっても摂取できることから、夕食の半分が主菜では、タンパク質の過剰摂取につながってしまいます。

②糖質の摂取不足

食べることができる量には限界があるため、主菜の量が多ければ、主食の量が少なくなり糖質の摂取量が不足してしまいます。

③ビタミン、ミネラルの摂取不足

主菜の量が多くなれば、野菜や海藻など副菜の量が少なくなり、ビタミン、ミネラルの摂取不足が起こってしまいます。

ジュニア期での食管理においては、タンパク質をとにかくたくさん摂取するべきであるという認識を持ち、食事と更にサプリメントやプロテイン剤をプラスし、結果として、タンパク質の過剰摂取が問題となるアスリートの方々は**大勢**いらっしゃいます。タンパク質を過剰に摂取すると、肝臓に負担がかかり、疲れやすかったり回復が遅くなったりなど良好なコンディションの維持に支障をきたします。また、**動物タンパク質の過剰摂取は尿路結石や骨粗しょう症のリスクも高まっています**。なので先ほど述べた通り体重 1kg あたり約 1.9g のタンパク質量を守りましょう。

今回はジュニア期の食事について少し詳しくお話しさせていただきました。次回もこの続きで、補食とはいったい何者なのかというお話と、実際にエネルギー必要量の計算方法をご紹介しますと思います。

今日のおさらい

- ① 1日3食と補食を十分に食べていても、栄養状態が悪いこともある
- ② 食べることもトレーニング（三角食べ）
- ③ サプリメントで栄養素を補わない
- ④ タンパク質は体重 1kg あたり約 1.9g