

### 前回のおさらい

- 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

皆さんこんにちは！

今回も前回に引き続き食事についてお話しさせていただきたいと思います。

## ジュニア期の食教育で大切なこと

"バランスの良い食事を摂りましょう！"

という言葉をよく耳にされると思いますが、この"バランスの良い食事"とは果たしてどういうものなのか。。

それは

「食事の内容が整っていること」

「自分にとっての適正量をとること」

であり、この二つを両立させる必要があります。食事の内容が整っていても適正量を下回ったり上回ったりしてしまえば、低栄養や過栄養を引き起こしてしまいます。

では、具体的に1日どのくらいのエネルギーを摂取したらよいのでしょうか。

## 実際に計算してみましょう！

今回は「JISS 式」を採用しました。

「JISS 式」とはアスリート向けの推定エネルギー算出方法です。

$$\text{推定エネルギー必要量 (EER)} = 28.5 \text{ (kcal)} \times \text{除脂肪体重 (kg)} \times \text{身体活動レベル}$$

※除脂肪体重(LBM)：体重から脂肪量を除いた重量 (= ほぼ筋肉量)

※身体活動レベル(PAL)：基本的に練習期で 2.00、オフ期で 1.75

この計算式の「28.5 (kcal)」というのは、  
除脂肪体重 1 kg 当たりの消費エネルギー量のことです。

例) 体重 30kg の太郎くん体脂肪率 11% 練習期

### ① 体脂肪率から除脂肪体重(LBM)を求める

$$\text{LBM} = 30\text{kg} \times (1 - 0.11) = 26.7\text{kg}$$

### ② 身体活動レベル (PAL) を求める

練習期であるため、PAL = 2.00

### ③ 「JISS 式」に①と②を代入する



推定エネルギー必要量 (EER)

$$= 28.5 \times 26.7 \times 2.00 = 1521 \div \underline{1500 \sim 1600 \text{kcal}}$$

① ②③から、太郎くんの1日に必要なエネルギー量は1500~1600kcalであるということが求められました。

ということは太郎くんは1食あたり500kcal前後取る必要があります。そしてプラスで補えなかった分や運動した分は補食でとりましょう。

## 補食とは何者？

今回のお話で何度も登場してきた補食とは一体どのようなものなのか、何を選んだらいいのか、またどのタイミングで食べた方がいいのかをお話ししたいと思います。

### 補食とは

厳しいトレーニングやハードな試合で消耗したからだをいち早く回復させることを目的とした間食のことをさします。

一般的に間食と聞くと、お菓子を想像する方もいらっしゃると思いますが、お菓子では代用することはできません。

### 補食の基本

- ・ 糖質を含んでいること
- ・ 低脂肪であること
- ・ 必要な栄養素をしっかり含んでいること

- ・いつでも食べたい時に食べられる携帯性があること

が挙げられます。

## 補食の例

- ・糖質源

おにぎり、甘くないパン

- ・ビタミン類

果物、果汁 100%ジュース



- ・タンパク質とミネラル類

乳製品、ゆでたまご

それ以外にも持ち運びに便利なエネルギーゼリーやブロックタイプの総合栄養食品もおすすめです。

## 補食を取るタイミング

- ・朝練の前
- ・昼食後に次の練習まで時間がある時
- ・練習後に夕食まで 30 分以上時間がある時

など

練習前の間食は消化の良い糖質中心

練習後の間食は糖質に加えてタンパク質を多く含むもの

練習後にタンパク質をとることで、トレーニングで酷使したからだをスムーズに回復することができます。

ただし、注意していただきたいのがあくまでもこれは補食、つまり補う食事です。なので、補食をとりすぎて3食の食事が十分にとれなくなるという事だけは避けましょう。

また、毎日体重を測定することでコンディションの確認をし、食事の適性量の感覚を習得することができます。毎食、食事の内容や食べる量を決める際、この「バランス感」を持つことによって、食事する場が異なったとしても、バランスよく整えることができるようになります。そして、このジュニア期で正しい食事の仕方を学ぶということは非常に重要であり、それが習得できると、その感覚は大人になってからも使うことができ一生を通して役に立つことができます！

### ジュニア期の食事のポイント

- 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
- ⑤ 自分の体に合ったエネルギー量を把握し摂取する
- ⑥ 補食は用途によって異なる

この6つのことをふまえてよりよい食事をしていただきたいと思います！

