TEAM KGAジュニア 選考会

ジュニアスポーツ選手における 食事・食育の大切さ



TEAM KGAジュニア 食育専門委員 長島 洋介



スポーツ栄養とは

●対象者

定期的に運動をしている小・中・高校生、健康づくりを行っている一般の人や高齢者、いわゆる身体活動量が増加したすべてが対象

●目的

- ① リスクマネジメント
- ② 健康の増進、体力・競技力の向上



ジュニア期におけるスポーツ食育の目標

選手が毎日のトレーニングを効果的に行うためには、病気や怪我を防ぎ、コンディションを良好に整える必要がある。またジュニア期にはスポーツをしている事が発育・発達に支障がないようにするために、以下の通りとする。

第1目標 しっかり食べることによって健全な発育・発達を 導くためのスキルの獲得

第2目標 食生活を自己管理できる能力の獲得

第3目標 競技力向上のために身体組成・水分摂取・ サプリメント・試合時の食事などを管理する能力の獲得

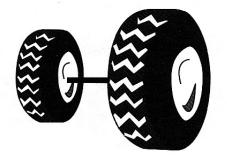
トレーニングと食事の関係





トレーニング

栄養

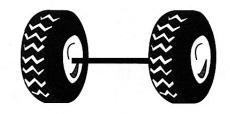




体脂肪增加

故障しやすい

トレーニング



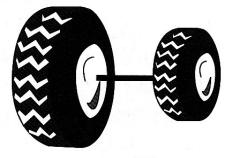
栄養





トレーニング







貧血・けが・疲れやすい

筋肉がつきにくい

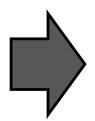
成長阻害

運動による消費エネルギー量の考え方 (分かりやすい)

(2,500kcal)

学校で過ごす活動量

何もしなくても使う エネルギー量



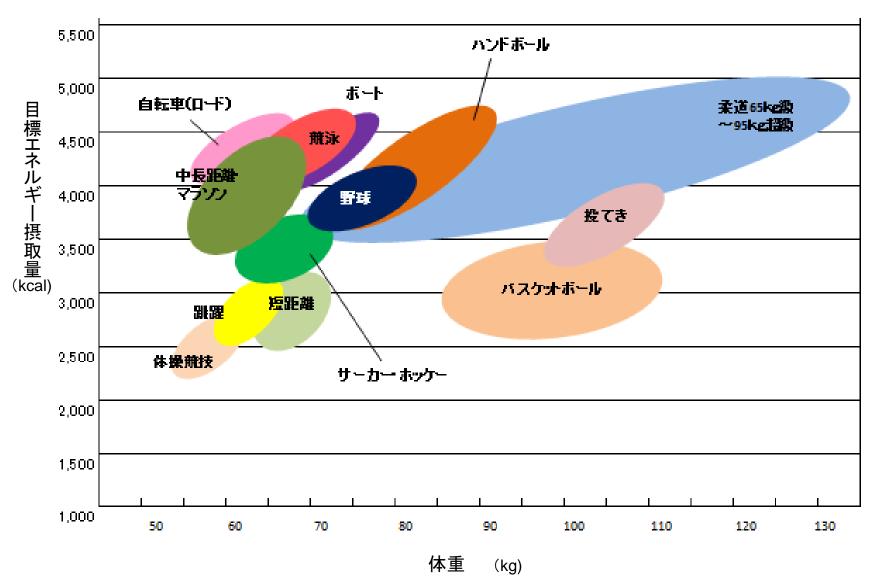
(4,000kcal)

学校で過ごす活動量 + 部活動の活動量

何もしなくても使う エネルギー量

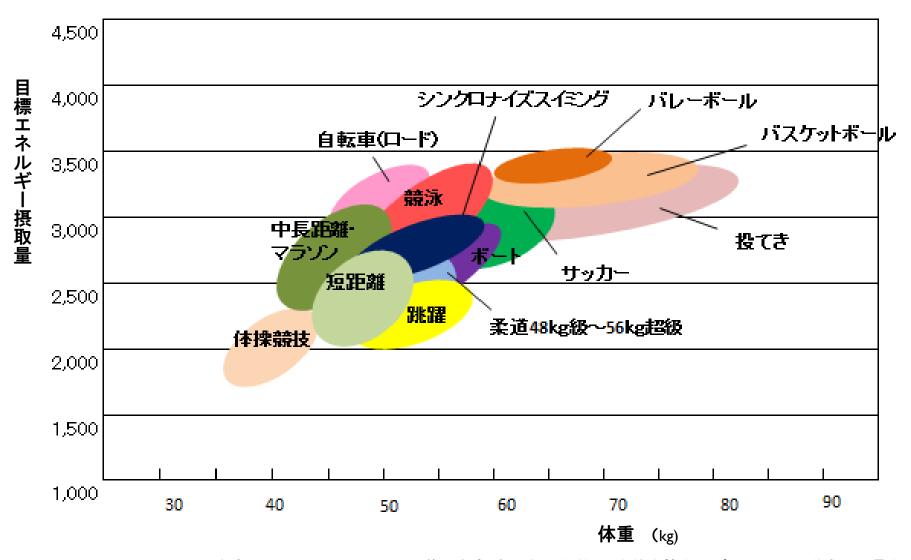
増えた分のエネルギーを 食事で補わなくではならない

男性アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量



参考:アスリートのための栄養・食事ガイド (財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会

女性アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量



参考:アスリートのための栄養・食事ガイド (財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会

平成22年度 国民健康・栄養調査と食事摂取基準との比較

名称	単位	平成22年度国民健康·栄養調査 男子(7-14歳)			食事摂取基準 (12~14歳)
エネルギー	kcal	2040	±	511	2750
たんぱく質	g	73.5	±	21.0	60
脂質	g	66.4	±	22.2	61 ~ 91
炭水化物	g	279.1	±	80.2	343~481
カルシウム	mg	673.0	±	267.0	1000
鉄	mg	7.0	±	2.6	11.0
レチノール等量	μg	550.0	±	347.0	750
ビタミンB1	mg	1.49	±	9.37	1.4
ビタミンB2	mg	1.78	±	8.88	1.5
ビタミンC	mg	80.0	±	118.0	100

Mean±SD

^{*}摂取基準は日本人の食事摂取基準2010年度版10)身体活動レベル3の値とし一部改変した

	学校のある日	学校のない日	目安量
主食 SV(つ)	5.8 (1.4)	5.7(2.1)	7 ~ 8
主菜 SV(つ)	5.7(2.1)***	5.1(2.2)	4 ~ 6
副菜 SV(つ)	4.5 (1.7) ***	3.5 (2.0)	6 ~ 7
牛乳・乳製品 SV(つ)	2.7 (1.7) ***	1.1 (1.7)	2~3
果物 SV(つ)	0.6(0.9)	0.5(0.9)	2~3
菓子·嗜好飲料(kcal)	137 (193)*	171 (245)	_

学校のある日VS学校のない日 *p<0.05 ***p<0.001

給食のある日とない日では、食べる食品に差がみられる

津田紀子ほか:A市における中学生を対象とした食生活実態調査.日本栄養士会雑誌,53:26-33,2010.

食に関する問題



家庭科教育で実施されている食教育は、健康の維持増進を目的としており、必ずしもスポーツ活動を考慮した内容とはなっていない。

ジュニアアスリートのためスポーツ食育の勧め

- ① スポーツ実施によるエネルギー補給
- ② エネルギー代謝や身体づくりのための栄養素の補給

成長期における スポーツ実施に伴う栄養学的な問題点

- ① 貧血
- ② 疲労感・倦怠感
- ③ 月経異常
- 4 骨折&けが
- ⑤ 骨密度低下
- ⑥ 過度な減量
- ⑦ 摂食障害

エネルギー不足



中学生3年生サッカー選手の栄養状態(2013年4月、10月との比較)

	3月	11月
身 長 (cm)	163.5	164.0
体 重 (kg)	58.8	55.0
BMI (kg/m²)	22.0	20.4
推定エネルギー必要量 (kcal)	2750	2750
摂取エネルギー量 (kcal)	3234	2367

ゴルファーにおける 消費エネルギー量

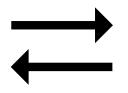
- ① コース
- ② 歩くスピード
- ③ 瞬時の体重
- 4 気温
- ⑤ 湿度
- ⑥ 風と風向き

- ⑦ 衣服
- ⑧ ラウンド前の食事内容
- 9 // 量
- ⑩ "時間
- ① 体温
- ① 体調

日々の身体活動量を正確に 把握(推定)することは出来ない

アスリートの栄養管理の実際

身体活動量・ 体重チェック



食事チェック





食事を評価・選択する力が必要

定期的にスポーツをしている小学生に 調理実習を通しての食育









(180g)

(150g)

(120g)

自分がどれくらい(量)食べたらよいか

1食事を評価する(通常の食事)

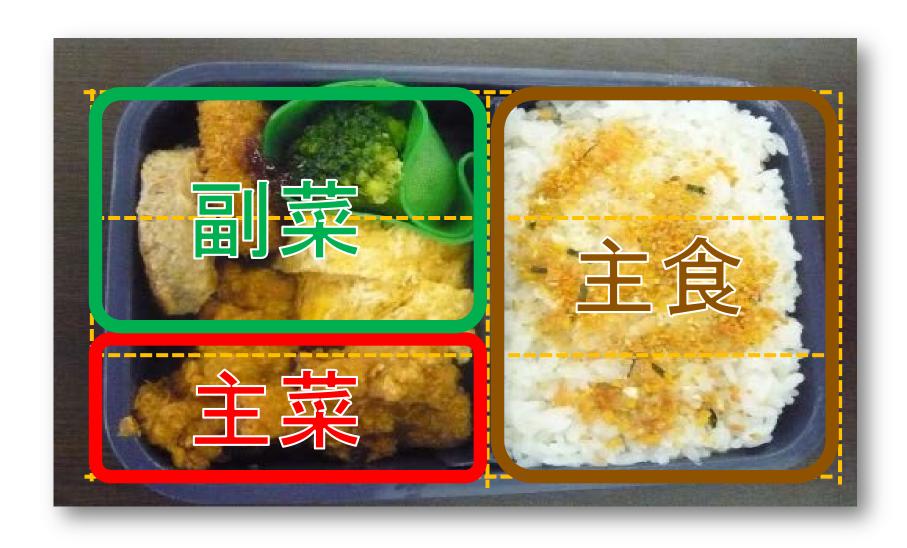


スポーツ食育ランチョンマット



こばたてるみ、木村典代編9小・中学生のスポーツ栄養ガイド 女子栄養大学出版部 2010年 より

1食事を評価する(お弁当)



2食事を構成できる(量)



中学生サッカー選手に対しての食育



昼食を兼ねた食育



3食を構成できる(バランス)



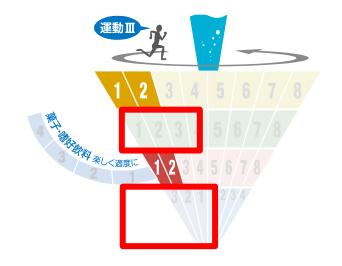
事例3 朝食と一日分のバランスコマ

【朝食】 (A君) (B君)









外国人アメリカンフットボール選手の食事



栄養学の主な教育項目と内容(基礎)

項目	栄養素	食品	料理	食事	代謝	疾病•故障時	衛生管理
内容	種類	食品と栄養素 の関係	調理	構成	臓器の機能	貧血	食品衛生
	役割·機能	食品群	料理の特徴	適正量	エネルギー 代謝	体脂肪の増加	食中毒
	消化·吸収· 代謝	食品の特徴	消化•吸収			けがの回復	感染症
	食事摂取基準	消化•吸収	たくさん食べ たとき				手洗いと うがい
	欠乏·過剰	たくさん食べ たとき					予防方法
	多く含む食品	栄養成分表示					

体力・競技力向上のための 栄養教育の主な項目と内容 (応用)

項目	自己管理	食事管理	減量•増量	サプリメント	試合時の 食管理	期分け	水分補給
	自己管理とは	食事の構成 (間食・補食を 含む)	減量・ 増量とは	サプリメントの 利用について	試合前	試合期	体内における水の役割
	自己管理の 必要性	食事の タイミング	減量・増量時 の食事	適正量	試合当日	鍛錬器	体温 調節機能
内容	自己管理すべき内容	食事時間と 食欲	減量・増量の 現状確認法		試合後	オフ期	脱水について
	自己管理方法	トレーニング 内容と食事			試合が連日あるとき		手洗いと うがい
							熱中症の予防について

【最後に】

ジュニア期において技術・体力面の強化は言うまでもありません。しかし、日々の練習やトレーニングをプラス、もしくはマイナスに変えるも正しい食事がとれるかどうかです。

普段、何げなく食べている「食事」を、もう一度考えてみてください。ご清聴ありがとうございました。

TEAM KGA ジュニア

食育専門委員 長島 洋介

