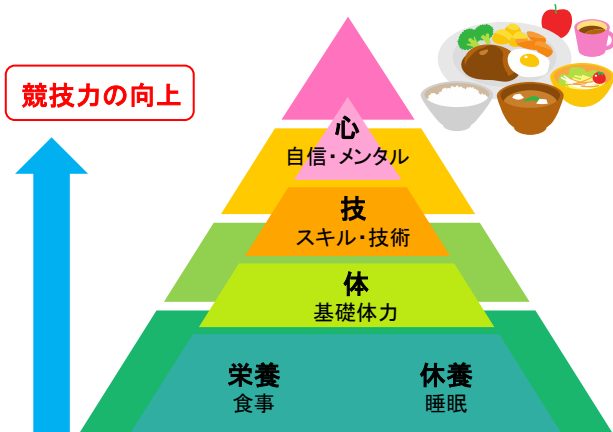


ジュニア期に必要な栄養・食事の考え方と実践方法

1 ご存知ですか？ ジュニア選手の栄養の重要性



ジュニア選手は、大きく分けて2つの目的から良質な栄養を摂ることが必要です。

それは、①心身ともに健やかな成長を遂げる為に必要な栄養を摂る。

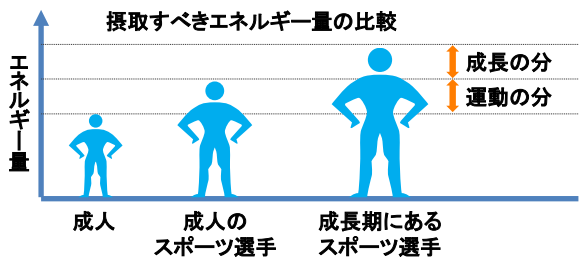
そして②練習することで向上するテクニック(技術)とフィジカルパフォーマンス(体力)の為に栄養を摂るという考え方です。

才能を活かす、練習で身に付けた技術を十分に発揮させる為には「基礎体力」が必要です。その基礎体力は、「運動・栄養・休養」の3つから作られます。しかしそのバランスが大事。練習やトレーニングと同じくらい「食べる」「寝る」に一生懸命であってほしいのです。基礎体力があれば、いまよりもっと強度で高度な練習が出来るはず。憧れの選手に近づく日もそう遠くないはずですよ。

食事は睡眠とともに体力をつくる基礎
食事、睡眠を充実させると、より高度な技術が身につけることができる

2 十分な食事量は確保できていますか？ 運動によって失われるものがあることをご存知ですか？

成長の分 + 運動の分 ▶ たくさんの栄養が必要



成長期のジュニア選手は、非常に多くの栄養が必要であることをご存知ですか？特にスポーツを行っていない子どもでも、食事量の目安となるエネルギーの必要量は大人以上です。カラダは大人の半分でも、「日々成長する分」栄養が必要です。スポーツをしない大人が「生きる為に必要な分」+「日常の活動に必要な分」の栄養素が1日に必要なら、成長期のジュニア選手はそこに「日々成長する分」の栄養素と「運動を行う分」の栄養素が必要となってきます。

子どもが10歳になったら、スポーツをしていなくても必要な栄養量は大人とほぼ同じ。
体重は大人の半分位なのに、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンの必要量は変わりません。

運動を行うと・・・

- エネルギーが失われます。
- 汗から、大量の水分とミネラルが失われます。
- 筋肉や血液がダメージを受ける。

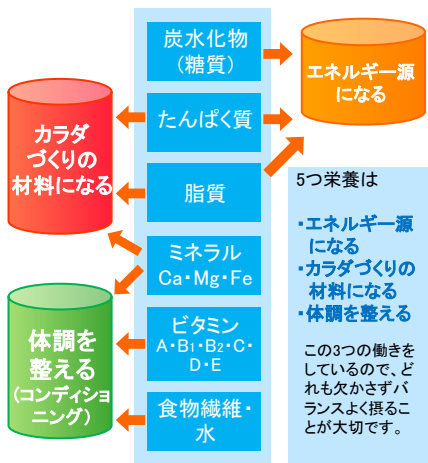
運動を行う為に必要な栄養を摂ること、そして運動によって失われたものを回復させる為に栄養を摂ることが重要です。運動する材料や回復材料が不足した状態では、自分の身を削って動いたり、成長する分の栄養素を運動にまわしたりと、スポーツ選手に必要な強いカラダを手に入れるどころか、健全な成長を阻害する可能性もでてきます。

ジュニア期に必要な栄養・食事の考え方と実践方法

3 毎日の習慣が大切 「栄養フルコース型」の食事をマスターしよう！

5つの栄養とカラダの関係

成長や運動に必要な
5つ栄養の働きをご存知ですか？



体調チェックをしましょう

◆トレーニング中

- 練習がきつくてついていけない
- 背が伸びない、カラダが細い
- ケガをしやすい、貧血と言われた
- いつもだるくて疲れが残っている
- 目覚めが悪い、授業中ボーっとしている

エネルギー
カラダづくり
カラダづくり
コンディショニング
コンディショニング

◆試合中

- 試合後半のスピードが落ちる、バテがひどい
- 集中力が落ちる
- 練習をしても体力がつかない、当たり負けする
- 緊張する、風邪を引きやすい
- 体重が減ったまま戻らない

エネルギー
エネルギー
カラダづくり
コンディショニング
エネルギー

チェックが入るなら、右の項目を一度考えてみましょう。チェックをなくす第一歩は、バランスの良い食事をすること。食事の仕方マスターして、心も体も強くなりましょう。

栄養バランスのとれた食事としては、「栄養フルコース型」の食事が最適です。

※「栄養フルコース型」の食事とは、下の①～⑤の食品群がすべてそろった食事のこと。

①主食 エネルギー、集中力の維持

②おかず 強いカラダをつくる材料

③野菜 体調を整える

④果物 疲労回復、ケガの予防、カゼ予防

⑤乳製品 強い骨をつくる筋肉の動きをスムーズにする

毎食「栄養フルコース型」の食事を心がけましょう。
「いただきます」の前に①～⑤がそろっているかチェックしてみてください。

4 シーン別「栄養強化テクニク」 食べるヒントでライバルと差をつけよう！

朝食の強化

時間のない朝は、1つのメニューやお皿に色々な食材をまとめる！

トーストをハムやツナ、トマト、とろけるチーズを加えピザトーストにすれば「栄養フルコース型」の食事の①～⑤がすべて揃えられます。スープも具沢山にすると、栄養素を一度にたくさん摂れるのでオススメ。



間食で栄養補給

間食は足りない栄養素を補う「補食」

- ◆「栄養フルコース型」の食事が揃ってない時
⇒足りない食品群は間食で補おう！冷蔵庫にプラスしやすいものを常備！
- ◆少食の選手
⇒間食は食事の延長として、間食で量を補おう！
- ◆練習や試合後、家に帰るまで時間がかかる時
⇒間食としておにぎりや果汁100%オレンジジュース、プロテインなどで栄養補給を！



年齢	10～15歳
調査対象	2009年1月～2011年12月
対象数	813名(男754、女59)
平均身長	151.8cm±11.0cm
平均体重	44.1kg±11.0kg

— ザバス推奨値(100%)
— 実際の摂取量(推奨値に対する%)

ザバスが10歳から15歳までのスポーツジュニア813名に食事調査を行ったところ、カルシウム・鉄・ビタミンB₁・ビタミンB₂・ビタミンCが不足していました。試合のときや疲れているときなど、**しっかりと食事ができないときがありませんか？** そうすると不足になる可能性が高くなり、**ココロとカラダに影響が出てくるかもしれません。** そのような場合は、栄養補助食品やサプリメントなどを活用して補うことをおすすめいたします。