



# 選手のための スポーツ栄養と健康ガイド

冬休みが終わり、寒さがきびしい時期です。今は春に向けて基礎体力をたくわえる時期ですね。ジュニア選手にとって(いや大人の選手でも)食べることは大事な練習です。大好きな野球をずっと続けていくために、成長期の食について考えていきましょう。

## ■成長のスパート期を見のがさない■

成長のスパート期(成長スパート)は、一般的に思春期に起こります。これは、急速に身長や体重が増加する時期のことを指します。通常、女の子は10歳から14歳の間に、男の子は12歳から16歳の間に成長スパートを経験します。その時期に必要な「成長のためのエネルギー」は十分にとれているでしょうか。



### 運動で使うエネルギーが必要

誰もが必要な、生きるための・生活のためのエネルギー、発育・発達のためのエネルギーはとても大切です。野球をがんばりたいと思っている皆さんには、そこにプラスして、「運動で使うエネルギー」が必要です。

全体量が足りなくなれば、生きるため・生活のためのエネルギーを節約しなくてはならないので、疲れやすくて寝てばかりということになります。そして、発育・発達に影響が出てくるので、貧血や疲労骨折にもつながります。

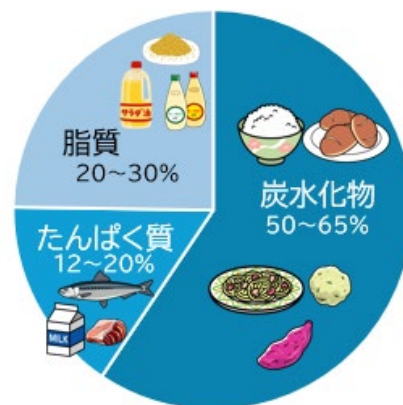
出典:理論と実践 スポーツ栄養学(日本文芸社)2018 一部改編

### 成長期の体を健康に育てる必要性

右の表「エネルギー産生バランス」とは、エネルギーになる3つの栄養素を、どのようなバランスでとったら、将来生活習慣病にならない健康な体づくりができるのか、という目安です。

炭水化物(糖質)から50~65%、たんぱく質から13~20%、脂質から20~30%。学校給食の献立を考える栄養教諭は、このバランスで献立作成しています。ごはんだけでも、肉だけでも、健康な体は作れないのです。

### エネルギー産生バランス



## ■■■ スポーツ栄養学の視点から ■■■

学校(保健室)からの通知「成長曲線」のグラフを確認していますか？体づくりの大事な時期です。成長には個人差があります。自分の体がどのように成長しているのかを知ることが大切です。

### 1 毎朝、体重を測定しよう

成長期は、身長が伸びると同時に体重が増えます。体重増加の多くが骨や骨格筋量によるものです。エネルギーの必要量の増加は、成長している体に必要なものです。「体重が増えない」「体重が減ってしまう」理由が、身長がぐっと伸びているからなのか、運動で使うエネルギーが多く、発育・発達に使うエネルギーが足りないのかを知する必要があります。

### 2 朝食は必ず食べよう

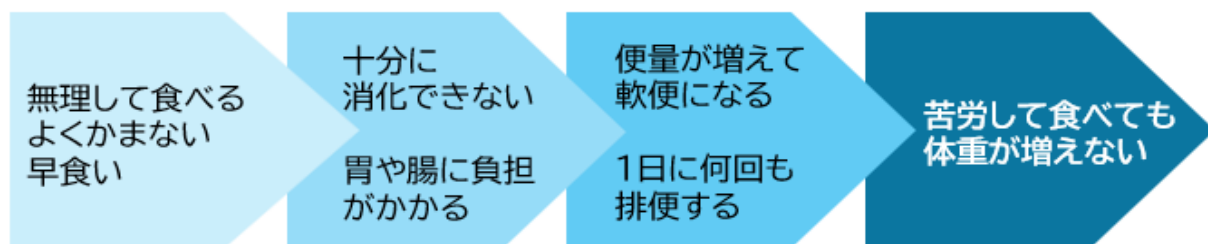
夕食の時間が遅かったり、睡眠不足だったりすると「生活リズムの乱れ」から、朝食時に食欲がないことがあります。長野県の小中学生の10%は、朝食を毎日食べないというデータがあります。

### 3 補食＝おやつではない

ジュニアアスリートの場合、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補食で食べることができるとよいです。オリンピック選手は「ライスボール」です。みなさんは練習や試合後に何を食べていますか？

### 4 よくかんで食べよう

体を大きくするために、「ご飯を山盛り食べる」という考え方がありますが。



深刻な場合は痔を引き起こして貧血になることもあります。運動量が増えれば、内臓も疲れています。胃や腸にやさしい食べ方をしてください。

#### Let' Cook！ 自分で作れるようになろう「簡単おにぎり」

練習や試合の日は、1個で満腹になる大きなおにぎりや食欲がなくても時間が無くても食べることができる小さなおにぎりを混ぜて持っていくのがおすすめです。

※小さなおにぎりの目安は50～70g。(約80～100キロカロリー)

■おすすめの具は梅・昆布・鮭

疲労回復のためのクエン酸、無機質、ビタミンDが豊富で、胃に負担がかかりません。

■疲労回復のために食べるタイミングが大事

特に、練習後や試合後に1個食べましょう。疲れた体にすみやかに炭水化物(糖質)摂取をします。 ※おにぎりを1個食べてから解散するか、帰り道に食べる習慣をつけてほしい。

