

太子堂小学校家庭教育学級講座

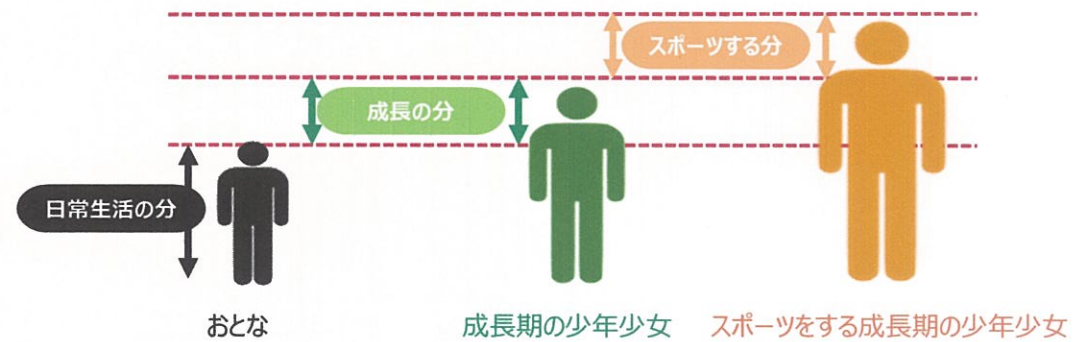
スポーツジュニアの心と体を作る
栄養と食事



平成29年 12月9日 (土)

アスリートフードマイスター1級
管理栄養士 貴田 都代子

スポーツジュニアにはたくさんの栄養が必要



健康のための栄養管理

成長のための栄養管理

♪無断でのコピーや配布はご遠慮下さい♪

強い選手になるためには



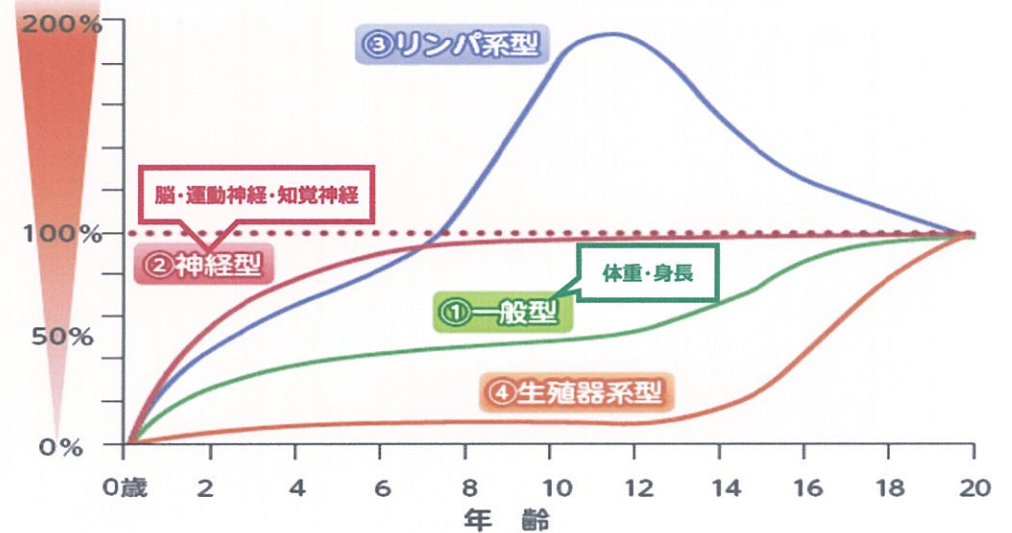
栄養

休養



♪無断でのコピーや配布はご遠慮下さい♪

「スカモンの発達・発育曲線」



バランスの良い食事にするには

バランスよく 構成する



♪無断でのコピーや配布はご遠慮下さい♪



各年代に必要なエネルギー量と栄養素



『1日の推定エネルギー必要量』

小学生 (7~12歳)		中学生 (13~15歳)		高校生 (16~18歳)		高校生以上 (19歳~49歳)	
男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1550~2750 kcal	1450~2550 kcal	2500~3100 kcal	2250~2550 kcal	2650~3100 kcal	1950~2500 kcal	2650~3050 kcal	1950~2300 kcal
神経系の発育期 好き嫌いなく食べよう 食習慣のベース作り		心肺機能の発育期 身体は大きく変化します バランスよく食べよう		生殖器系の発育期 筋力も著しく発達してきます 身体の声聞いて食べよう		身体は出来上がり バランスよく栄養を摂ることで コンディションを維持	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015年版参照

♪無断でのコピーや配布はご遠慮下さい♪

バランスの良い食事にするには

バランスよく食品をそろえる

ごはん・パン・麺類 炭水化物 (糖質)	
肉・魚・卵・大豆 たんぱく質・脂質 ビタミン・ミネラル	
野菜・海藻 ビタミン・ミネラル	
果物 炭水化物 (糖質) ビタミン	
乳製品 たんぱく質・脂質 ミネラル	

♪無断でのコピーや配布はご遠慮下さい♪

頼りになる補食

食事で不足しがちな栄養素をカバー
練習前にエネルギーをチャージ
練習後に疲労回復の促進



果物と乳製品を活用しよう!



おにぎりを選ぶなら



鮭→たんぱく質
梅干し→クエン酸
昆布→ミネラル

サンドイッチを選ぶなら



野菜&ハム→ビタミンB1
野菜&チーズ→カルシウム
野菜&卵→たんぱく質

ドリンクを選ぶなら



ヨーグルトドリンク→カルシウム
たんぱく質
100%フルーツジュース→ビタミンC



♪無断でのコピーや配布はご遠慮下さい♪



レシピ集 ～ホットケーキミックスを使ってレンジで簡単!!～



プレーン生地

<材 料>

ホットケーキミックス	100g
さとう	20g
たまご	1個分
牛乳	80ml
サラダ油	大さじ2

+プラス+

黒ごま 大さじ2
 さつま芋 80g
 ～さつま芋は～
 8mm角に切り水にさらした後
 ふわっとラップをして約1分加熱

ココア生地

<材 料>

ホットケーキミックス	100g
ココアパウダー	20g
さとう	20g
たまご	1個分
牛乳	80ml
サラダ油	大さじ2



ヨーグルト生地

<材 料>

ホットケーキミックス	100g
ヨーグルト(加糖4連パック)	1個(約70g)
たまご	1個分
牛乳	30ml
サラダ油	大さじ2

+プラス+

りんご 40g
 レーズン 40g
 ～りんごは～
 8mm角に切っておく



レシピ集 ～ホットケーキミックスを使ってレンジで簡単!!～



<つくりかた> ～共通～

- ①ボールに分量のホットケーキミックス・(砂糖やココアパウダー、きな粉やゴマなど)を入れる。
- ② ①のボールの真ん中に卵を割り入れ、卵を溶きながら、少しずつ粉を混ぜ合わせていく。
- ③おおよそ混ぜてきたところで、少しずつ牛乳を加える。
- ④最後にサラダ油を加えたら、カップや型に流しレンジで加熱します。



マグカップに流し込む場合

マグカップの内側に薄くサラダ油を塗って
 カップの半分くらいまで生地を流し
 600Wのレンジで2分30秒チン。
 竹串をさしてみて、生地がついてくるようなら
 20～30秒加熱を加えてみてください。
 竹串に何もついてこなかったらOK。
 ※カップの大きさ、数により加熱時間は異なります



マフィン型など(市販のもの)に流し込む場合

カップの半分くらいまで生地を流し
 600Wのレンジで2分強チン。
 竹串をさしてみて、生地がついてくるようなら
 20～30秒加熱を加えてみてください。
 竹串に何もついてこなかったらOK。
 ※カップの大きさ、数により加熱時間が異なります



レシピ集 ～ホットケーキミックスを使ってレンジで簡単!!～



きなこ生地

<材 料>

ホットケーキミックス	100g
きなこ	20g
さとう	20g
たまご	1個分
牛乳	80ml
サラダ油	大さじ2

+プラス+

ゆで小豆 80g
 ～小豆は～
 乾燥豆はゆでると約2倍になります
 たっぶりの水で中火で15分くらい茹でます

黒糖生地

<材 料>

ホットケーキミックス	100g
黒糖	20g
たまご	1個分
牛乳	80ml
しょうゆ	少々
サラダ油	大さじ2



カスタード生地

<材 料>

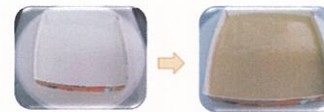
ホットケーキミックス	100g
プリン(3連パック)	1個(約70g)
たまご	1個分
牛乳	30ml
サラダ油	大さじ2

+プラス+

バナナ 1本(約100g)
 レーズン 20g
 ～バナナは～
 8mm角に切っておく

シート状にして加熱する場合

クッキングシートの上に牛乳パックで作った型をおき
 生地を流し、上からふんわりラップをかけて
 600Wのレンジで2分30秒チン。
 竹串をさしてみて、生地がついてくるようなら
 20～30秒加熱を加えてみてください。
 竹串に何もついてこなかったらOK。



チ ↓ ン!!



※星形も作れるよ♥

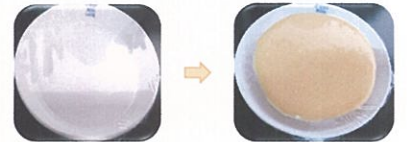


※加熱後ふんわりラップをかけておく冷めてもかたくなりやすいです

オムレットにする場合

大きめのお皿にラップをピン!と張り、生地を流して伸ばす
 600Wのレンジで1分30秒チン。
 一番厚いところを指で押さえてみてふわふわしていたらOK。
 厚さがある場合には、竹串に何もついてこなかったらOK。

冷めたら、好きなものをくるんで出来上がり!



あんこやバナナなど
 好きなものを包んでみて♥



?よくある 質問?

Q 何を食べたら子供の背が伸びますか?

A 「これを食べたら背が伸びる」というものはありません。毎日の食生活を見直し「不足なく」・「バランスよく」食べるのが一番の近道かもしれません

成長期の子供の食生活で大切なことは、**必要な栄養素を毎日きちんと摂ること**です。食事からとった栄養素は子供の成長に必要な材料と道具となっています。栄養素は、単独で摂取するよりも様々な栄養素と一緒に摂る方が相乗効果が大いなので、**いろんな食材を食べることで栄養バランスを良くすることができます**。身長が伸びるメカニズムは「骨の成長」に大きく関与します。骨を作るために必要な **カルシウム・たんぱく質**を不足しないで摂るだけでなく、うまく体へ吸収されるようサポートしてくれる**ビタミンDやマグネシウム**も摂るようにしましょう。また、スポーツをしている子供たちはエネルギー消費量が多いので、**主食（炭水化物）**を多く摂って消費分を補給しましょう。⇒ **たくさんの栄養素が必要なことがわかりますね**。



?よくある 質問?

Q 子供の食が細くて悩んでいます。

スポーツをしているのに…
もっとしっかり食べてほしい

A 「1日3食」にこだわらなくてもOK! **補食を活用**しましょう。食べやすい料理にしたり、食環境を工夫したりしましょう。

「おやつ」というより「**補食**」として足りない栄養素を補いましょう。スナック菓子ではなく、ヨーグルトや肉まんなど、**栄養価値の高い食品**を選びましょう。また、**次に食べる食事にひびかない量にすること**、も大切です。

食欲がなさそうな時には、カレーライスや中華丼のように食べやすい料理にしたり。夏、暑くて疲れて食欲のわかない時にはさっぱりした冷し中華などにしたり

大きめの器にいつもの量を盛ることで 見た目になく。食事の環境に変化をつけてみたり。たくさん食べられたら とにかく褒めまわったり。



?よくある 質問?

Q 水分補給にどんな飲み物が適していますか?

A 飲み物の種類を理解すれば適切な水分補給ができます。

お茶や水	糖分多めのスポーツドリンク アイソトニック飲料 ポカリスエット・アクエリアス など	糖分少なめのスポーツドリンク ハイポトニック飲料 スーパーH2O・アミノバリュー など	経口補水液 OS-1 など
------	---	---	------------------

気温や湿度にもよりますが、**1時間くらいの軽い運動**をするときは、お茶や水での補給で十分でしょう。長時間の運動時や気温や湿度が高い時で、運動中は、吸収の早いスポーツドリンク（ハイポトニック飲料）を。運動前後は、糖分補給もできるスポーツドリンク（アイソトニック飲料）を。**熱中症が疑われるような症状が出たら（発熱や下痢、嘔吐の時も）**経口補水液で水分のほか、ナトリウムなどのミネラルも素早く補給することが大切です。

水分補給の鉄則
のどが渇く前から
こまめに補給!!

?よくある 質問?

Q プロテインは飲んだ方が良いですか? 子供の場合

逆質問! プロテイン=サプリメント=栄養補助食品=不足を補う食品
なぜ必要なのですか? ← **何が不足していますか?**
何が必要なのですか?

タイミング的に十分な食事がとれないから 練習直後のゴールデンタイムに 体調が悪くて食べられないから 衛生面がとて心配な地域へ遠征
練習や試合の合間に ? 疲労回復のために ? 栄養摂取の補助として ? 安全な食品がなかったら…

運動後 **2時間以内にバランスの良い食事がとれるのなら**プロテインやサプリメントは**不要**です。タイミング的に無理な場合は、**運動直後に市販のヨーグルトドリンクや 鮭おにぎりなどで補給。**
↳ **糖質とタンパク質を含むもの**

まずは、食生活を振り返って 必要かどうかを考えてみてください。



そろえてみよう！

やさいの
おかず

メインの
おかず

くだもの

ぎゅうにゅう
にゅうせいひん

ごはんやパン
麺類

スープなど