

楽しい食事

令和5年7月

香取郡市学校栄養士会

家庭版
No. 131



みんな知ってる？スポーツ栄養

スポーツ栄養は、試合で最大限の力を発揮したり、ケガを予防して日々の練習を行えるようにし、競技を長く続けられるようにするための栄養のとり方をいいます。また、運動系の部活動だけでなく、レクリエーションなどでスポーツを楽しむ人や、文科系の活動であっても練習時間が長かったり、長時間の学習でエネルギー消費が激しい場合などにもおすすめです。自分の食生活と向き合いながら健康的に活動できる体作りをしましょう！

ジュニアアスリートの理想の食事

特別な食事など必要なく、基本は栄養バランスの整った食事です。



上の図の6品をそろえることが基本です。ただし、カレーライスなどは主食・主菜・副菜をかねたものとして考えます。摂取カロリーを増減させる場合、このバランスを保ちながら食べる量を変化させます。

成長期におけるスポーツ栄養



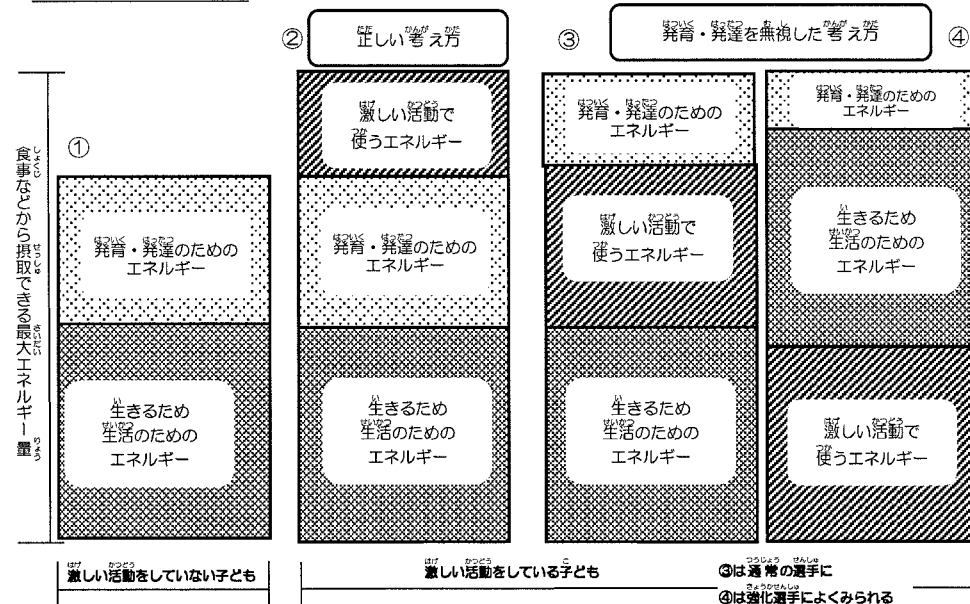
成長期には成長を考慮した栄養摂取が必要になります。体が成長する分多く食べなければなりません、必要量食べることができず、栄養不足になる人が多く存在します。栄養の不足は、貧血・疲労骨折など様々なスポーツ障害を引き起こすきっかけとなるので、必要な栄養がとれるよう、自分の食生活を見直しましょう。



<成長期のエネルギー摂取の考え方>

激しい活動をしている成長期の人には②が理想だが、意識をして食事しないと③、④の状態になってしまいます。

*棒グラフ全体が1日に食事や補食から摂取できる最大のエネルギー量を示し、下の項目から消費されます。



① 激しい活動をしていない子ども

② 激しい活動をしている子ども

③は通常の選手に

④は強化選手によくみられる

①の場合、食べることのできる最大限の量を食べて続けて生活をすると肥満になる可能性があり、食べる量が少なければ肥満にはならない

②の場合、余ったエネルギーで運動を行うので、スポーツ障害が起きにくく、きちんと成長することができる

③④の場合、発育や生きるためのエネルギーを削り、運動で消費してしまうので、スポーツ障害のリスクを高める

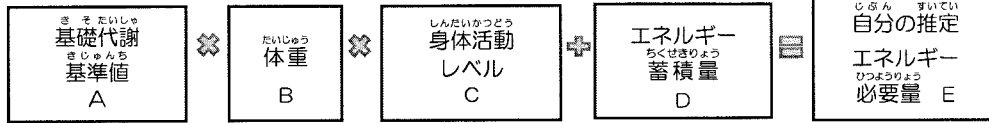
では、裏面を見て自分に必要なエネルギー量をチェックしてみよう！



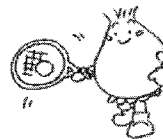
自分に必要な1日のエネルギー量は？



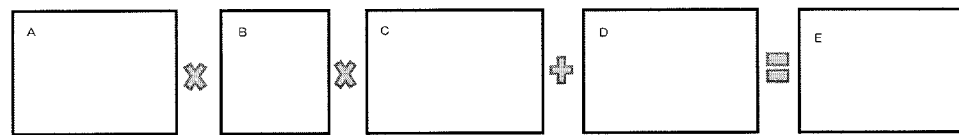
成長期の推定エネルギー必要量の計算式



A君の場合 【13歳・男子・体重50kg・身体活動レベルⅢ】

$$31.0 \times 50 \times 1.90 + 20 = 2965 \text{ kcal}$$


下の図を見ながら、自分の推定エネルギー必要量を計算してみよう！



A. 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3

C. 身体活動レベル (男女共通)

年齢	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
6~7	1.35	1.55	1.75
8~9	1.40	1.60	1.80
10~11	1.45	1.65	1.85
12~14	1.50	1.70	1.90
15~17	1.55	1.75	1.95

D. エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
6~7	15	20
8~9	25	30
10~11	40	30
12~14	20	25
15~17	10	10

- I: 生活の大部分を座って過ごし、静的な活動が中心の場合
- II: 座って過ごすことが多いが、移動や買い物、軽いスポーツなどを含む
- III: 立ったり座ったりすることが多く、活発な運動習慣がある

数値はあくまでも目安です。その日の体調や練習内容、環境などで必要量は変わります。過不足の評価は、毎日体重を計り、練習での体の動きをチェックして総合的に判断することが必要です。



気をつけて！たんぱく質のとりすぎ



たんぱく質は、少量しか体に貯めておくことができないので、必ず毎食摂取してほしい栄養素です。しかし摂りすぎると腎臓や肝臓に負担がかかり、パフォーマンスの持続が難しくなります。プロテインなどを常用していると、過剰摂取になりやすいので注意しましょう！

* 筋肉に変わるのは体重に対して2gまで

2020年国際オリンピック委員会(IOC)が出したスポーツ栄養に関する合意声明では「たんぱく質の摂取量について、体重に対して2~3g/日を超えて摂取をしても筋合成などに良い影響を与える明確なエビデンスはない」とされています。それに伴い、たんぱく質の上限は体重に対して2gまでといわれています。

***** <たんぱく質は1日にどれくらい必要?> *****

活発な活動をしていない人
体重1kgあたり 0.8~1g

持久性トレーニングをする人
体重1kgあたり 1.2g~1.4g

断続的な高強度トレーニングをする人
体重1kgあたり 1.4g~1.7g

体重45kg 長距離選手の場合
45 × 1.2~1.4g = 54~63g
54~63g程度必要となります

食品のたんぱく質含有量

ごはん 300g 7.5g	パスタ 100g 7.9g	まぐろ 50g 12.5g
食パン 6枚切 1枚 6.2g	牛もも肉 脂身なし 100g 20.2g	たまご 中 1個 7.3g

たんぱく質は赤色の食品(肉、魚、卵、豆・豆製品、乳製品)だけではなく、ごはんやパンなどにも含まれています。また、学校給食は摂取基準が高いのでプロテインなどを使用しなくても十分に摂取可能です。



参考文献: 鈴木志保子「理論と実践スポーツ栄養学」日本文芸社