

令和7年度 魚沼市スポーツ指導者養成講座(講演会)
第1回 「今が大切！ジュニアアスリートの食事と栄養学」Q&A

質問内容	回答
<p>小学一年女子、小学六年男子の父親です。食事以外のサプリメントやプロテインの摂取について、メリットデメリットなど。</p>	<p>・成長期の子供は、サプリメントは摂らず、できるだけ食事から栄養を摂ることをお勧めします。よほどの偏食でない限りは不足することはなく、プロテインも、摂れば筋肉が作られると考えられがちですが、摂りすぎれば、過剰分は脂肪に変わったり、糖質が不足していれば、エネルギーに使われたりもします。その場合には、余計に内臓に負担をかけることになります。ですから摂る必要はないと考えます。講演でお話した食事の摂り方で、十分にバランスよい栄養が摂れると思います。</p>
<p>給食でパンの日はお腹が空いて仕方が無いと言って帰って来ます。我が家は農家で家の食事は基本米食です。パンとご飯の腹持ちは子供が言うようにやはり違うのでしょうか？また、野球の練習試合の時など、軽食持参しますが、何を持たせたらパフォーマンスが上がるとか、オススメのものはありますか？すぐにエネルギーになるものがあるのか？とか悩みますが、いつも本人リクエストのおにぎりやサラダチキンなどになります。</p>	<p>・パンとご飯はどちらも糖質で、大切なエネルギー源ですが、パンは比較的食べやすいため、ご飯に比べると咀嚼の回数が少なく、満腹感が感じにくいようで、ご飯の方が食べ応えがあり腹持ちが良いようです。同じ重量ならば、パンの方が脂質を含む高カロリーなのですが、すぐにお腹が空いた感覚になるでしょうね。・試合（練習試合）の時には、エネルギー源になる糖質が必要です。まずは3時間以上前にはしっかり朝食を摂り（ご飯・うどん・餅などの糖質中心）、あとは「食事のタイムスケジュール」の資料の通り、水分補給や捕食を摂ります。昼食持参する場合は、肉・魚などのタンパク質や揚げ物などの脂質は、まったく必要ありませんので、食べやすい小さめのおにぎりを何個も用意し、その具を梅、鮭、おかかなどいろいろにするとよいと思います。あとはフルーツがあれば十分です。バナナはおすすめですが、パイナップルなど繊維質の多いものはやめた方がいいです。柑橘類は汁だけをしゃぶるのが良いです。サラダチキンは、持参するならばサラダオイルを含まないものにしましょう。大会弁当は、ごちそう弁当は必要ありません。水分補給用のドリンクのバリエーションを増やすと良いかもしれません。</p>
<p>プロテインなどは飲んだ方がいいですか？ 大会の朝や直前にはどのようなものを何時間前に食べたら良いですか？ 高校生、長距離選手の必要なカロリーはどのくらいですか？</p>	<p>・プロテインと大会時の食事については、上記の質問回答の通りです。・高校生長距離選手の必要エネルギーですが、高校生でも1、2年生であればまだまだ成長期ということを考慮し、あとは選手一人一人の体格と身体の造りが違うので、どれくらい必要とはいちがいに言えませんが、私の栄養計算上作成したエネルギー量は一日3000から3500kcalです。ご飯の量は1食400g（茶碗大盛り2杯）です。ご飯の量はその日の練習量や体重によって本人が調整します。ご飯をたくさん食べて、代謝をアップした身体を作っているため、太りにくく、筋肉もしっかり造られます。</p>
<p>息子が急激に身長が伸びており、細くなっています。スポーツをしていることもあり、身体作りのためにも、親としてはご飯を食べてほしいのですが、本人はあまり量を食べたがりません。無理にでも食べさせたほうがいいのでしょうか？</p>	<p>・成長は、身長が伸びる時期と身体が造られて体重が増える時期があるようです。いずれにしてもご飯（糖質）をはじめバランスのとれた食事は必要です。ご飯が進む料理が良いのでは。いちばん手取り早いのは、ご飯に具をのせる、丼もの、カレーなど。あとは混ぜご飯、チャーハン、雑炊など…。ご飯とおかずと一緒に摂れて一石二鳥です。ご飯がどうしても食べられなければ、めん、パンでも同じエネルギー源なのでよいと思います。ただしその時は油の摂りすぎに要注意です。</p>

<p>高齢者の食事で大切なことはなんですか？</p>	<p>・高齢になると、食事に必要な機能が衰えてきます。まず歯の本数が減り噛めない。咀嚼が減るので唾液の出が悪くなる。味覚が衰え（特に塩味と甘味が鈍感になる。）濃い味になる。内臓の働きも悪くなり、消化吸収力が低下する等です。食べる量も減ることに加えて、栄養の吸収も減るので、少量でも栄養があるものを食べると良いです。タンパク質も若者が摂りすぎに注意することとは反対に、低栄養予防のために気持ち多めに摂るよう心がけると良いと思います。高齢になったら、食べにくいものや苦手なものを無理に摂るよりは、自分の好きなものをおいしくいただくことの方が、消化液の出を促し、吸収力もアップするようです。</p>
<p>最近アルギニンと書いてあるドリンクをよく見ます。アルギニンだけ取っても吸収はできないけど、何か作用があるのでしょうか？</p>	<p>・アルギニンは、成長ホルモンの分泌を促進し、免疫力の向上、筋肉増強、疲労回復などに効果が期待されるアミノ酸の一種です。アスリートにとってはうれしい成分ですね。体内でも合成されますが、多くの食品に含まれています。鶏肉・大豆・ナッツ類に多く含まれますが、豚肉・鮭・マグロ・納豆・レーズンなどと、比較的普段から摂りやすい成分だと思います。サプリメントで摂る場合、成長期の子供やアレルギー体質の人は、特に過剰摂取には注意が必要です。多くの食品に含まれていることから、意識して食事から摂る方が安全のように思われます。</p>
<p>補食にウイダーインゼリー等の活用は良いですか？</p>	<p>・ゼリー飲料を活用してもよいと思います。ただし、種類があるので捕食の目的に合わせて使い分ける必要があります。例えば運動前ならばエネルギー飲料、運動後であれば、エネルギーとプロテイン飲料といった具合です。ゼリー飲料は、高糖質です。血糖値の急上昇が考えられるので、運動直前の飲用は避け、少なくとも1時間以上にしましょう。そして高エネルギー・高糖質なので、日常的に常飲することは、栄養の偏りを招く可能性があるため、注意が必要です。</p>
<p>小学校低学年の母です。子供の身長を伸ばすために食生活等で気を付けることはありますか？どんな食べ物、飲み物がおすすですか？</p>	<p>・成長期であれば、身長も伸びていきます。確かに身長を伸ばすためには骨や筋肉を造るタンパク質やカルシウムそして、その働きを促すビタミン等があげられますが、結局は、好き嫌いなくなんでもバランスよく栄養を摂ることが大切になると思います。牛乳は、良質なタンパク質と吸収力の高いカルシウムが多く含まれる食品ですが、だからと言って牛乳ばかりを飲んでいれば身長が伸びるということはなく、まずは、消化吸収の指令を出す脳に必要な糖質、つまりご飯をしっかり食べていなければ、牛乳のタンパク質やカルシウムを効率よく吸収することはできません。 というわけで主食・主菜・副菜のそろったバランスが摂れた食事を心がけることが大切です。タンパク質も赤い食品の5種類をバランスよく摂ることをおすすめします。</p>
<p>肉・魚・牛乳・乳製品等5種類のたんぱく質の各食材でのたんぱく質の特徴を教えてください。（筋肉に変わりやすい、血液に変わりやすい等）</p>	<p>・5種類のたんぱく源の食品のうち、大豆・大豆製品以外は動物性の食品で、これらのたんぱく質が分解されて構成されるアミノ酸のバランスは優等生の100点満点で、この4種類に関しては分解され良質な筋肉を造るものとなります。植物性の食品の大豆・大豆製品は、どちらかというと血液サラサラに働き、コレステロール値や血圧上昇を抑える働きがあります。筋肉に働くとか血液に働くとかは、同じ肉でも部位でそれぞれたんぱく質量が多いとか脂質が多いとか異なるので、肉だから魚だから筋肉に変わりやすいと考えるよりは、100gあたりのたんぱく質量で、多ければ比較的筋肉に変わりやすいかと考える方が良いでしょう。実際は、その時の食べ合わせで、変わるものや変わりやすさが違うので、いちがいに言い切れません。</p>