

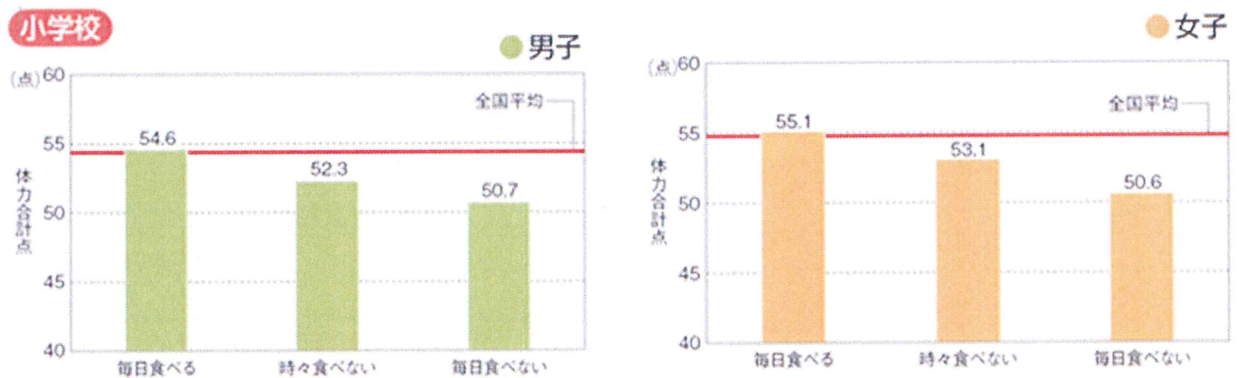
★小学生の時期に大切なこと

アスリートにとって大切な生活習慣の基礎をつくり、習慣化していく。
→その1つが「食事」

身につけたい食習慣

- ①3食食べる
- ②多くの食品を食べる

《朝食の摂取と体力の関係》

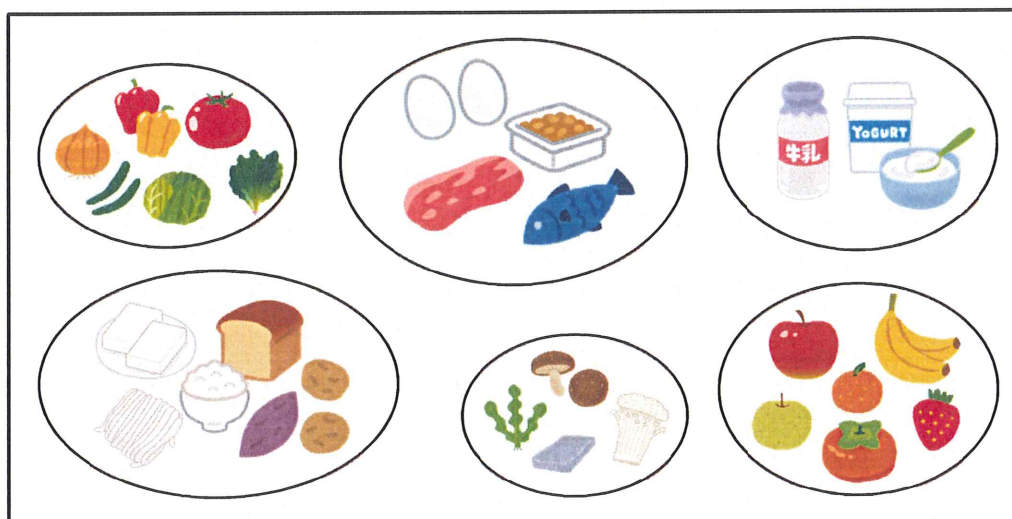


朝食を食べる方が体力テストの結果が良くなるという結果が！

欠食すると・・・

- ・成長に必要な栄養に偏りが生じる
- ・集中力がなくなる
- ・清涼飲料水や菓子類を食べる量が増える

《食事の組み合わせ方》



★成長の指標

身長、体重を用いて・・・

ローレル指数＝体重(kg)/身長(m)³

例)

身長130cm 体重30kg

$30 \div (1.3 \times 1.3 \times 1.3) \times 10 = 137$

発育状態	ローレル指数
やせすぎ	100以下
やせぎみ	101～115
標準	116～144
太りぎみ	145～159
太りすぎ	160以上

エネルギーの消費と摂取のバランスが大切！

★今の時期にしっかり摂りたい栄養素

「体を動かす＋成長」に必要な栄養を摂ることが大切

- ・炭水化物・・・体や頭を動かすエネルギー源 → 集中力・持久力の維持
- ・たんぱく質・・・筋肉や骨の材料 → 瞬発力をつける
- ・カルシウム・・・骨の材料
- ・鉄分・・・貧血の予防

主食(炭水化物源)の目安量

◎3食＋間食で

低学年	中学年	高学年
		

※間食

子どもは体重あたりの必要エネルギーが多いため、間食の利用も大切
お菓子類ではなく、食事で摂りきれない栄養を補う「補食」として食べる
パンやおにぎりの他、芋類、乳製品や果物などがおすすめ
発育状態に応じて、量の調整が必要です

💡豆知識

炭水化物を効率よくエネルギーに変えるために、ビタミンB1が必要
ビタミンB1は豚肉、うなぎ、レバー、鮭などに多く含まれる

たんぱく質の目安量

◎肉・魚・卵・大豆製品を3食に分けて1~2種類



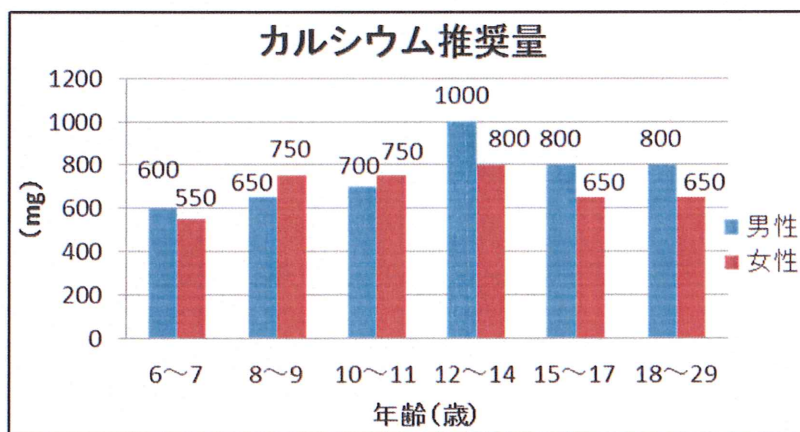
💡豆知識

炭水化物が不足していると、たんぱく質を食べても、エネルギー源に使われるたんぱく質を筋肉の材料にするために、炭水化物をしっかり食べる事も重要

カルシウム

小学生におけるけがには骨折が多く、その数は年々増加傾向

骨折しない骨をつくるために、今の時期にカルシウムは不足なく摂りたい栄養素



小学生・中学生がピーク

◎多く含む食品



乳製品、干しえび、丸干しいわし、ひじき、凍り豆腐、大根葉など

💡豆知識

骨を強くするためにはカルシウムのみではなく、ビタミンDなども必要
鮭、さんま、うなぎなど魚介類に多く含まれる

鉄分

鉄分も今の時期に不足なく摂りたい栄養素
食事から食べる量が不足すると、鉄欠乏性貧血がおこる

◎多く含む食品



レバー、貝類、かつお、いわし、ひじきなど



豆知識

鉄分を効率よく吸収するために、ビタミンCが必要
柿、いちごなど果物やブロッコリー、ビーマンなど野菜に多く含まれる

★試合の時の食事

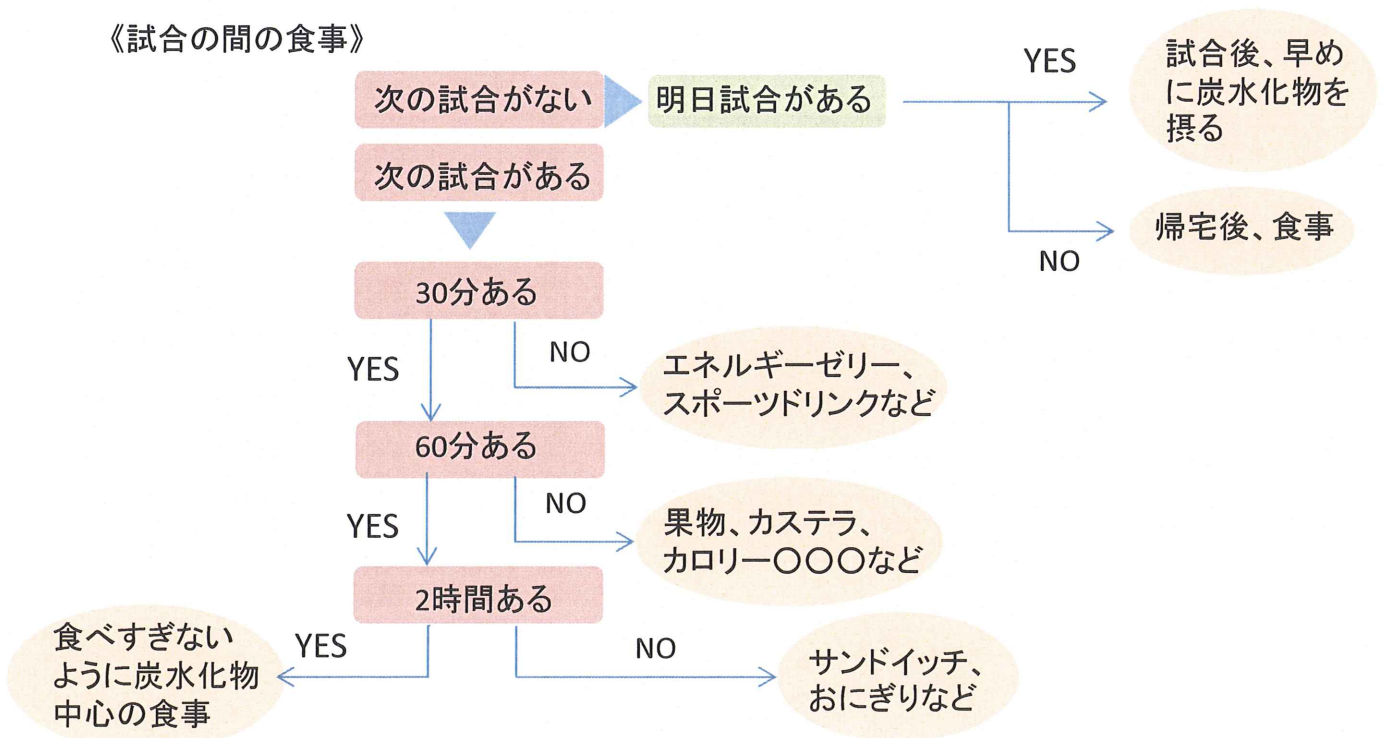
《朝ご飯》

◎基本は普段通り

特に気をつけたいポイント

- ①炭水化物をしっかり食べる
- ②油っぽい料理を控える
- ③消化を助けるため、ゆっくりよく噛んで食べる

《試合の間の食事》



簡単万能レシピ〈じゃがいも青椒肉絲〉

材料(2人分)

じゃがいも	2個
豚こま肉	200g
ピーマン	2個
ごま油	大さじ1
醤油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
塩胡椒	適量

作り方

- 1.じゃがいもを皮をむき、細切りにする。
- 2.豚こま肉を食べやすい大きさに切っておく。
- 3.ピーマンを細切りにする。
- 4.フライパンにごま油を熱し、じゃがいも、豚肉、ピーマンを入れて炒める。
- 5.食材に火が通ったら、醤油、オイスターソースで味付けをし、塩胡椒で味を調えて完成。

★豚肉でたんぱく質ビタミンB₁、
じゃがいもで炭水化物を摂取

エネルギー393kcal たんぱく質21.5g 脂質24.3g
炭水化物19.2g ビタミンB₁0.78mg



骨強化レシピ 〈簡単炊き込みご飯〉

材料

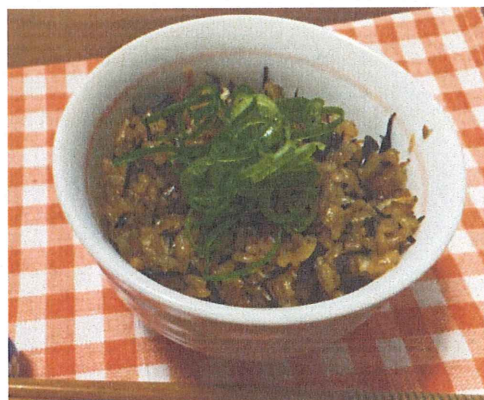
米	1合
さんまの蒲焼きの缶詰	1缶
乾燥ひじき	大さじ2
干しえび	小さじ2
小ねぎ	1本

作り方

- 1.米を研いでおく。
- 2.炊飯器に米、さんまの缶詰(汁も)、ひじきをいれ、水を入れて炊く。
- 3.炊きあがったご飯に干しエビを混ぜ、ねぎをかけて完成。

★ひじきと干しエビでカルシウム、
秋刀魚でビタミンD摂取

エネルギー412kcal たんぱく質13.1g 脂質6.5g
カルシウム192mg ビタミンD6μg



貧血予防レシピ 〈カラフル中華炒め〉

材料	
厚揚げ	2枚
パプリカ赤	1/2個
パプリカ黄	1/2個
アスパラガス	4本
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
みりん	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

作り方

- 1.厚揚げを適当な大きさにスライスする。パプリカを短冊切りにする。アスパラを4等分の長さに切る。
- 2.鍋にごま油を熱し、1の材料を炒める。
- 3.野菜に火が通ったら、調味料を入れて絡ませて完成。

★厚揚げで鉄分摂取

エネルギー283kcal たんぱく質17.8g 脂質20.2g
鉄分4.5mg ビタミンC101mg



間食レシピ 〈かぼちゃもち〉

材料	
かぼちゃ	1/4個
バター	10g
ハチミツ	1杯
片栗粉	大さじ3
小麦粉	大さじ3
油	小さじ1

作り方

- 1.かぼちゃは皮のまま小さく切って、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- 2.熱いうちにつぶして、バターとはちみつを加えて混ぜる。
- 3.小麦粉・片栗粉を入れて混ぜ、好みの形にして、油を熱したフライパンで弱火でじっくり焼く。

エネルギー398kcal たんぱく質5.2g 脂質13.9g



「食事バランスガイド」とは？

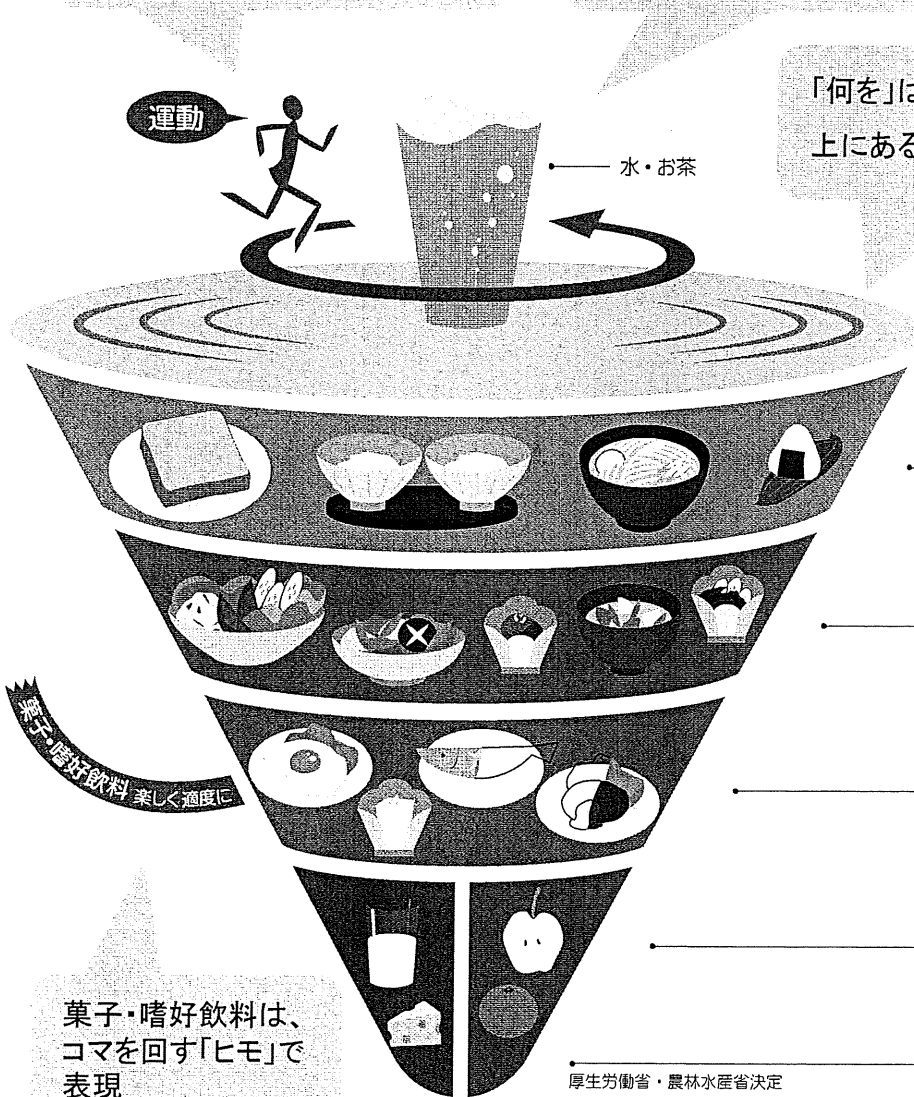
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

運動することによって、コマが安定して回転することを表現

水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調

「何を」は5つの料理グループから。上にある料理ほどしっかり食べる。



菓子・嗜好飲料は、コマを回す「ヒモ」で表現

厚生労働省・農林水産省決定

1日分

※基本形(2200±200kcal)の場合

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

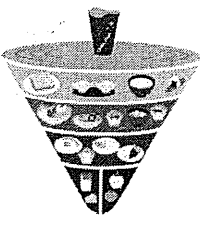








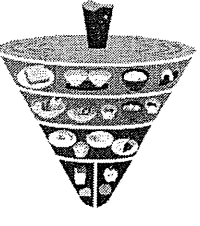









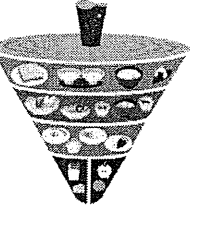









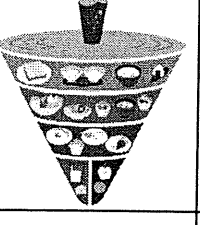





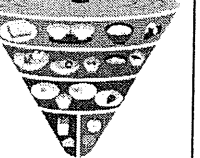






2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

「食事バランスガイド」の料理グループ

「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方	
<p>主食</p> 	<p>ごはん、パン、 麺・パスタなど を主材料とする 料理 (主に炭水化物 の供給源)</p>	<p>おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごは ん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くら い。</p> <p>1つ分 =  =  =  = </p> <p>ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個</p> <p>1.5つ分 =  2つ分 =  =  = </p> <p>ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来する炭水化物 約40g</p>
<p>副菜</p> 	<p>野菜、いも、豆 類(大豆を除く)、 きのこ、海藻な どを主材料とす る料理 (主にビタミン、 ミネラル、食物 繊維の供給源)</p>	<p>小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿 や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1 つ」)。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  = </p> <p>野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 見たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー</p> <p>2つ分 =  =  = </p> <p>野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約70g</p>
<p>主菜</p> 	<p>肉、魚、卵、大 豆及び大豆製 品などを主材料 とする料理 (主にたんぱく 質の供給源)</p>	<p>卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。 肉料理1人前は「3つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = </p> <p>冷奴 納豆 田玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろヒラの刺身</p> <p>3つ分 =  =  = </p> <p>ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g</p>
<p>牛乳 ・乳製品</p> 	<p>牛乳、ヨーグル ト、チーズなど (主にカルシウ ムの供給源)</p>	<p>プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛 乳1本は「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  2つ分 = </p> <p>牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg</p>
<p>果物</p> 	<p>りんご、みかん、 すいか、いちご など (主にビタミンC、 カリウムの供給 源)</p>	<p>みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大 きい果物1個が「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  = </p> <p>みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 梨1個</p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g</p>