

【講演日時】 H28.10.30(日) 17:30~18:45

【開催場所】 サーティーフォー相模原球場 1F 会議室

【講師】 (株)明治 栄養管理士 堀野円さま ※年1回の講話(今回は4回目)

【テーマ】 ~食べるから強くなれる~ ジュニア球児のためのスポーツ栄養学

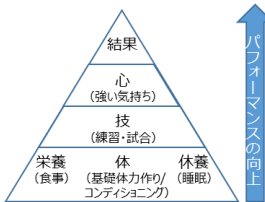
【講演内容】

本日の内容は、(1)食事の力 (2)強い体を作る基本食 (3)サプリメント活用術

(1)食事の力

●選手の課題は何か？

「集中力がない」「スタミナがない」「フィジカルが弱い」「風邪をひき易い」「怪我が多い」「貧血気味」等
→食事で変えることもできる、食事はトレーニングの一つ

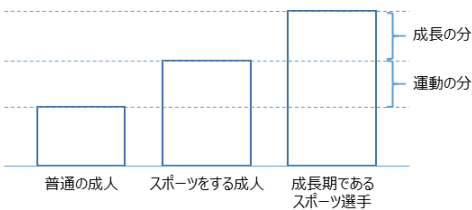


- 体があつてこそ技と心が鍛えられ、結果として高いパフォーマンスを生み出す
- 体は「食べ物」でできている ⇒ 口から入る食べ物が体を作る

●トップ選手の食事例(侍ジャパン 大谷翔平選手)

現在、身長 193cm、体重 93kg。高校1年生の時は、身長 186cm、体重 65kg だった彼が約5年間でなぜここまで体を大きくすることができたか？ 彼は高校1年生の時に目標シートを作成し、その中で食事に関して「朝3杯、夜7杯、どんぶり飯を食べます」と宣言しており、それを実行することで体を大きくすることができたことは間違いない。

●毎日の食事を振り返ってみて



- スポーツをする子供は運動する大人以上に成長する分の栄養が必要 ⇒ 沢山食べて力をつけよう
- 10才以上の子は、カルシウム、たんぱく質、ビタミンは大人よりも多く摂る必要あり

●野球をすると体に起きること

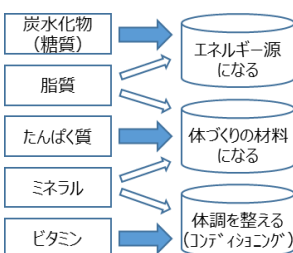
- ・1日に使われるエネルギー量が多い
- ・筋肉と血液が壊されていく(筋肉や繊維はダメージを受け、酸素を全身に送る役割を持つ血液はスタミナを失い、息切れ、貧血を起こす)
- ・発汗による水分・ミネラルの損失 → 水やお茶を飲むだけでは、鉄分・カルシウムを補うことができず、熱中症や、足がつる等が起きやすくなる

●どのぐらい食べるべきか？

・ジャイアンツジュニアに所属している子供6年生の場合(平均身長 161cm、体重 52.1kg)
普通の大人が一日に食べるエネルギー量が約 2,000kcal に対して、3,548kcal(約 1.5 倍)
中学生であればお弁当は 2L タッパ 1 つぐらい。これを徹底させたボーイズリーグのあるチームでは、秋から春にかけて約 6kg 増えた(1ヵ月あたり約 1kg)とのこと。あまり沢山の量を食べられない子には、徐々に増やしていく、そぼろやふりかけ等でご飯に味をつける、おにぎりだったらギュッと握る、と食べ易い

(2)強い体を作る基本食

●5大栄養素とスポーツの関係



- 5大栄養素を欠かさず、バランス良く摂ることが大切
- 体調から状況を把握しよう (例: 体調が悪い=ビタミン不足)

●「栄養フルコース型」の食事 ※3食ともに

- ①主食…エネルギー、集中力の維持 ⇒ 炭水化物を摂る
 - ②おかず…強い体を作る材料 ⇒ たんぱく質を摂る(2人前を目指す)
 - ③野菜…体調を整える ⇒ ビタミン、ミネラルを摂る
 - ④果物…疲労回復、怪我の予防、ストレスを抑える、風邪の予防 ⇒ ビタミンCが多い物を摂る(甘酸っぱい物)
 - ⑤乳製品…強い骨を作る、精神を安定させる、筋肉の動きをスムーズにする ⇒ カルシウムを摂る
- ※一つのお皿やメニューに色々な食材をまとめると、食欲が無くても食べ易い
(例:カレーライス、中華丼、卵/納豆のかけご飯、ピザトースト、ハムエッグトースト、サンドイッチ)

●朝食を摂ること ※3食の中で最も重要

「栄養素量の確保」「体温の上昇」「集中力アップ」「やる気が出る」
→苦手な子には…「朝起きたら体を少し動かす」「できるだけ就寝2~3時間前までには夕食を済ませておく」
「朝起きたら水分を摂って体を目覚めさせる」

●冷蔵庫に常備しておきたい食品(入れておいて欲しいもの) ※子供達がそのまま食べ易いもの

おかずであれば調理しなくて済むもの(ハム、卵、豆腐、納豆等)、果物(100%果汁)、乳製品(ヨーグルト・チーズ)

●補食を活用しましょう

3食で取り切らなければいけないものではない。おやつも1回分。足りない分を補充する感覚で

●(練習の前には)家で軽く食事してくる

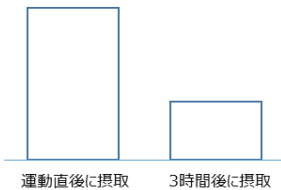
なぜ? →「最後まで集中して練習するため」「練習後の疲れを少なくするため」

どのようなものを? →主食か果物(おにぎり、バナナ、饅頭、あんぱん) ※脂質が少ないものを

<参考>脂質の比率…おにぎり(3.6%)、あんぱん(3.1%)、メロンパン(11.0%)、デニッシュパン(31.0%)

●(練習の後には)少しでも早く何かを食べる・飲む

<たんぱく質生成量>



「ゴールデンタイム」と呼ばれる程、練習後の30分以内が勝負(栄養を吸収し易い)

なぜ? →「疲れを取るため」「体を作り変えるため」

どのようなものを? →主食か果物+おかずか乳製品(シヤケ/たらこ入りのおにぎり、肉まん/パンと牛乳)

→食事がすぐに食べられない時は、プロテイン

●甘い飲み物には注意

小さじ一杯の砂糖(3g) → 炭酸飲料(19杯分)、コーヒー牛乳(14杯分)、スポーツドリンク(10杯分)

(3)サプリメント活用術

●基本は食事から、でも摂り切れない、食べられない時はプロテイン(たんぱく質)

目的を持ってサプリメントを活用しよう

プロテイン(たんぱく質)の働き → 「体づくり」「小食のため不足分を補う」「身長を伸ばしたい」「怪我の予防」

<大人向けプロテイン>たんぱく質がメイン → 筋力アップ

<ジュニア向け // >たんぱく質は40%程度、後はビタミン、鉄、カルシウム等が含まれている

●本日のまとめ

- ①野球選手の基本食は「栄養フルコース型」
- ②練習前・中・後に栄養を摂ろう
- ③サプリメントは目的をもって活用しよう

【講演後の質疑応答】

Q1. プロテインは他の食材と混ぜて使っても良いか?

A1. 料理、お菓子作り、温かいものに混ぜて使っても良い。ただし、温かいと吸収が若干遅くなるが、栄養が失われるものではない。

Q2. 1回の食事に沢山食べなくても良いか?

A2. 少ない量を小分けにしても良いし、逆に消化が早い。おにぎりを沢山持たせて何回かに分けて食べさせる学校もある。

Q3. 太り気味な子には?

A3. 量を減らすことは薦めない。間食を減らす、飲み物を見直す、食材の選び方を変える(例:油物を控える、肉の脂身を避ける)等でも効果が現れる。

以上