



<アスリートの基本の食事～食事量編～>

食事のバランスは、「**主食・主菜・副菜・乳製品・果物**」がそろっていること（vol.1参照）、彩りの良さ等で確認できますが、食事量が成長や運動に必要なエネルギー量を満たしているかどうか判断することは、バランスを考えるよりも難しいです。そこで今回は、成長期のアスリートが必要となる食事量や、過不足を判断するポイントについて紹介します。

<年齢別推定エネルギー必要量と食事>

単位：kcal/日	男子	女子	想定体重
10～11歳	2,500	2,350	男女ともに約35kg
12～14歳	2,900	2,700	男子50kg, 女子45kg
15～17歳	3,150	2,550	男子60kg, 女子50kg
18～29歳	3,050	2,300	

※参考：日本人の食事摂取基準2020 身体活動レベルⅢ（高い）

⚠ 左記エネルギー量は目安です！

想定体重よりも重い場合や運動量が極端に多い（1日練習など）場合は、必要量は多くなり、想定体重よりも軽い場合や運動量が少ない場合（オフの日）は、必要量は少なくなります。

2,500 kcal/日 の食事例



	朝	昼		夕
主食	ご飯（200g）	豚汁うどん	梅おにぎり（ご飯75g）	ご飯（200g）
主菜	鮭の塩焼き		ひじきと牛肉の炒め煮	豚肉のキムチ炒め
副菜	小松菜の煮浸し、サラダ、味噌汁		サラダ	ほうれん草のなめ茸かけ、サラダ
乳製品	牛乳	ヨーグルト		ヨーグルト
果物	バナナ	オレンジ、りんご		グレープフルーツ、キウイ

3,000 kcal/日 の食事例（2,500kcalの食事を改変）



変更：ご飯200g → 300g
追加：生卵

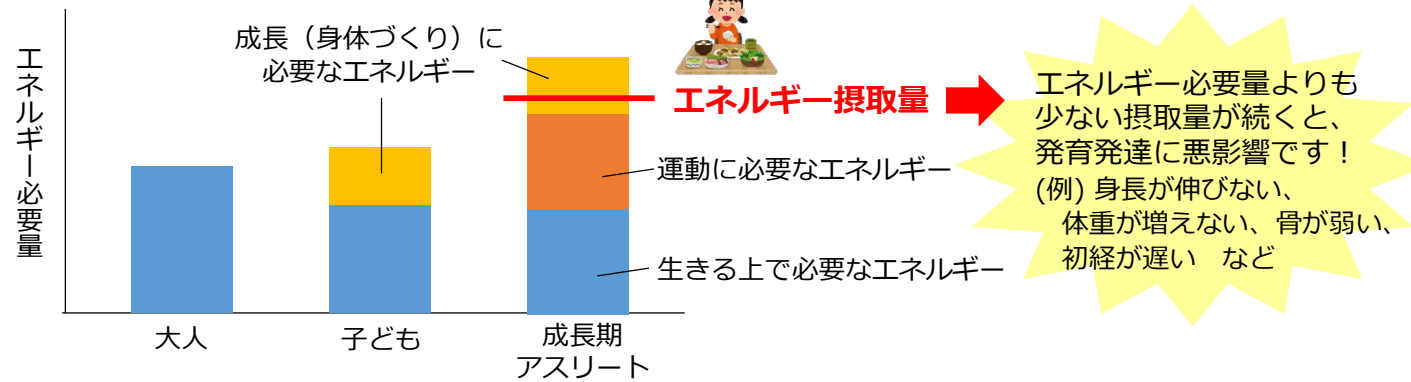
変更：ひじきと牛肉の炒め煮
→ 牛肉のソテー きのことソース

変更：ご飯200g → 300g
追加：納豆

（引用：JISS ウィナーズレシピ）

<成長期に必要なエネルギー>

成長期は、大人になるまでの身体を作るうえでとても重要な時期です。大きく強い身体を作るためには、成長期に必要なエネルギー量をしっかり摂取する必要があります。しかし、アスリートは運動によるエネルギー消費量が多く、運動をしていない子どもと比べ多くのエネルギーを摂取しないと、成長に必要なエネルギー量を確保できません。今からしっかりと食べる習慣をつけましょう！

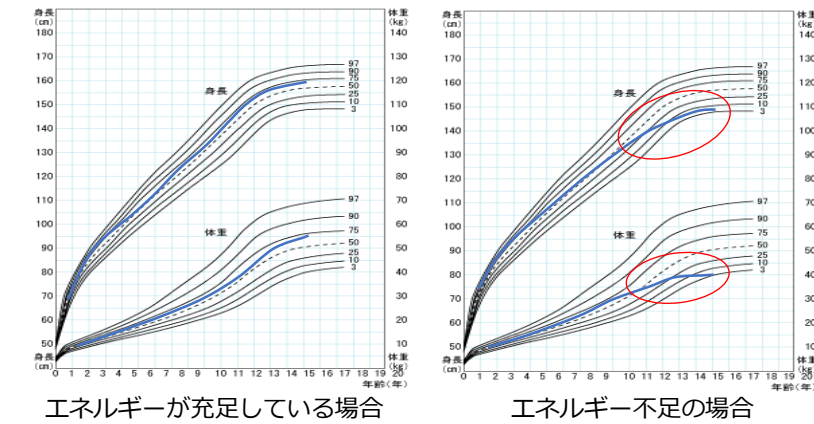


<エネルギー摂取量の過不足を判断する方法>

①毎日の体重測定

エネルギー摂取量が不足している場合は体重は減少、過剰な場合は体重は増加します（1,2日などの短期間の増減は水分量によるものなので、1週間～1か月ほどの単位で体重の増減を判断してください）。ただし、成長期は体重が増加することが自然なため、減少しないよう確認してください。また、測定時間や条件をそろえて比較することで、本当に増減しているかを確認できます。オススメは**起床時排尿後**です！

②成長曲線を確認（例）15歳女子



成長曲線とは異なる傾きで、成長が止まっている場合は要注意！
发育遅延の場合、女子では初経遅延が見られます。通常10～14歳で発来しますが、15歳までに発来しない場合は、専門医への受診をお勧めします。

<予測身長を計算してみよう！>

子どもの身長は親の身長から下記の計算式で予測することができます。しっかりとエネルギーを摂取し、十分な睡眠をとってれば、予測身長まで到達し、上回ることもできるでしょう。ぜひ計算してみてください！

男子：（両親の身長の合計 + 13）÷ 2 + 2 = () cm

女子：（両親の身長の合計 - 13）÷ 2 + 2 = () cm

<レシピ> 出典：国立スポーツ科学センター アスリートのわいわいレシピ

★グリーンカルボナーラ（主食・主菜・副菜・乳製品）★

[材料（1食分）]

- ・スパゲッティ（乾） 1人前(100g)
- ・アスパラガス 2本(40g)
- ・ブロッコリー 1/5株(40g)
- ・ミニトマト 3個(30g)
- ・生ハム 6枚(30g)
- （ハムやベーコンも可）

[作り方]

- ①アスパラガスは根元のかたい皮をピーラーでむいて斜めに切り、ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはへたを取って半分に切り、生ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰したたっぷりの湯に塩（分量外）を入れ、スパゲッティをかために（包装に記載されている茹で時間より約1分短い時間で）茹でる。茹であがる2～3分前に①のアスパラガスとブロッコリーを鍋に入れ、茹でる。
- ③ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④②の湯をよくきり、③のボウルに入れ、手早くからめる。最後にミニトマトと生ハムを加えて合わせる。

A

- ・卵 1個
- ・生クリーム 大さじ2(30g)
- ・粉チーズ 大さじ2(12g)
- ・塩、黒こしょう 少々

