



JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

スポーツをする成長期の子供の バランスのとれた食事

VOL.

01

アスリートの食事の大原則は、「バランスよく栄養を摂る」ことです。とはいえ、一言で「バランスのよい食事」といわれても、イメージをするのはなかなか難しいですね。そこで目安となるのが、5品を揃える食事の基本スタイルです。

「栄養フルコース型」の食事とも言われていますが、以下の「バランスの良い食事の構成」に記載されているように、①主食 ②主菜 ③副菜 ④牛乳・乳製品 ⑤果物の5つが揃った食事のことです。毎食この5つを揃えて食べることは簡単ではありませんが、意識をすることから始めてみてください。

特に成長期であるジュニアアスリートは発育・発達に必要なエネルギーやたんぱく質を過不足なく摂ることが体作りに直結します。また、骨が成長する20歳頃までにカルシウムをしっかり摂り、骨貯金をすることも丈夫な体を作るうえで欠かせません。

忙しい現代人が、手軽に栄養を補給するために常備しておく便利な食品を活用しながら、子供のころからバランスの良い食生活を心がけましょう。

バランスの良い食事の構成



- ① **主食**
炭水化物 体を動かすエネルギー源になる
- ② **主菜**
たんぱく質 筋肉、骨、血液の材料になる
- ③ **副菜**
ビタミン・ミネラル エネルギー作りや体調維持をサポートする
- ④ **果物**
ビタミン・炭水化物 エネルギー源となりコンディションを維持する
- ⑤ **牛乳・乳製品**
カルシウム・たんぱく質 .. 骨の材料となり筋肉の働きをスムーズにする

常備しておく便利な食品

- 主食**
ご飯、パン、麺、シリアルなど
パックごはん・冷凍焼きおにぎり
玄米フレーク・冷凍うどん
冷凍ホットケーキ・レトルト粥
- 主菜**
肉、魚、卵、大豆製品など
レトルトの魚・納豆
半熟たまご・ちくわ
魚の缶詰・サラダチキン
- 副菜**
野菜、海藻、キノコ、いもなど
冷凍野菜・レトルト総菜
スープ缶・野菜ジュース
- 乳・果物**
牛乳・チーズ・ヨーグルト
冷凍フルーツ・カットフルーツ

References : ハイパフォーマンススポーツセンター「スポーツ栄養」

https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/study/sports_nutrition/tabid/1478/Default.aspx (2024年9月27日)

【免責事項】弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に予告することなく、変更、修正し、または削除することがあります。

Copyright (C) FOOD CONNECTION. All rights reserved. 禁無断転載・複製