



JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

2025.

成長期のジュニアアスリートこそ エネルギー不足（REDs）に要注意！

09

成長・発達期にある小・中学生のアスリートは、日常生活や運動で消費するエネルギーだけでなく、骨の成長や筋肉量の増加など発育に必要なエネルギーを不足なく摂取することが大切です。

朝食を欠食したり、練習量が多いのに疲れて食事量が追いつかない、あるいは、太ることを気にして無理な減量や食事制限をすることでエネルギー不足の状態が長く続くと、健康やパフォーマンスに様々な影響を及ぼすことが分かっています。このような状態を「スポーツにおける相対的エネルギー不足（REDs）」と言います。

ジュニアアスリートが健康で安心してスポーツを続けられるよう、食事面でエネルギー不足を防ぐためのポイントをまとめてみました。

成長期は人生で最も多くの エネルギー量が必要

ジュニアアスリートの女子は中学生で、男子は高校生で、成人よりも多くのエネルギーを必要とします。

推定エネルギー必要量（身体活動レベル「高い」）

	男子	女子
小学校高学年（10-11歳）	2,500	2,350
中学生（12-14歳）	2,900	2,700
高校生（15-17歳）	3,150	2,550
成人（18-29歳）	3,000	2,250

※日本人の食事摂取基準（2025年版）より（kcal/日）

>>> REDsのサイン <<<

- ☐ 貧血
- ☐ 疲労骨折
- ☐ 腹痛・便秘・下痢
- ☐ 女性の月経異常
- ☐ 成長曲線から外れる
- ☐ モチベーションが上がらない
- ☐ 筋力が低下する
- ☐ 持久力がなくなる
- ☐ トレーニングの効率が悪くなる



食事面でできる予防策

✓ 朝食を毎日食べる

✓ エネルギー源となる主食をしっかり摂る

例）スポーツをする子供が1食当たり必要なご飯の目安量



※ご飯以外に、うどんやそば、パスタ、パン、さつま芋、じゃが芋などもオススメです。

✓ 食事の他に補食でエネルギーを補給する



Let's Eat Healthyコミュニティサイト
おすすめヘルシーレシピ
KEY WORD 糖質不足で検索！
members.food-connection.jp/tag/toushitsu/

References : Mountjoy, Margo et al. "2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs)." British journal of sports medicine vol. 57,17 (2023): 1073-1097

《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