

# 中学校期のスポーツ栄養

## 朝食、間食(補食)、ドリンクを攻略する

部活動などで専門種目に取り組み始める時期です。カラダの成長はさらに加速し、筋肉が肥大、骨が太くなる時期です。ますます栄養的な充実が必要な一方で、部活や家庭学習のため夜型生活に移行しやすく、その分朝食が十分に食べられなくなったりすることもあります。また、食欲旺盛となり、3食以外のエクストラが増えるのも特徴的です。そこで、この時期の栄養のポイントは、小学校期の食生活をベースにしたうえで、朝食、間食、ドリンクの充実が求められます。

### スポーツ選手に望ましい朝食を習慣づけよう

朝食は1日の活力の源として重要でありながら、中学生にとって最もおざなりになりやすい食事区分です。昼食(給食)、夕食はある程度、質も量も確保できるため、1日に必要な栄養素をとり切れるかどうかは朝食がカギとなります。まずはここをおさえることが肝心です。主食となるごはんやパン、メインのおかずの卵、ハム、焼き魚、納豆、そしてビタミン豊富な野菜料理をバランスよく食べ、必ず果物と牛乳もプラスして、しっかりフルコース型の食事をとって登校しましょう。ある体育系大学の学生200人に対するアンケート調査では「朝食を毎日とる」と回答した学生のおよそ1/3が、パンと飲み物程度ですませていました。これでは糖分と脂質<sup>\*5</sup>に由来するエネルギーばかりで、たんぱく質をはじめ、各種ビタミン、ミネラルが不足してしまいます。まだ家庭での食事が中心のこの時期にこそ、望ましい朝食を当たり前のようにとれるようにしておきたいものです。

<sup>\*5</sup>脂質…比較的ゆるやかな運動時のエネルギー源。とりすぎは体脂肪蓄積のもととなる。

望ましい朝食例



### 空腹を満たす間食ではなく、競技力向上を意識したアスリート間食をとるようにしよう

食欲旺盛なこの時期だけに、お腹の空き具合にまかせて菓子類やスナック菓子ばかりに手を伸ばしやすいためです。PHV(身長発育急進期:男子12.6歳・女子10.8歳)年齢をやや過ぎた中学校期は、いよいよ筋肉や骨が大きくたくましくなる時期であり、それらの材料となる栄養素が多く必要となってきます。しかも、消耗の激しいスポーツ選手ですから、3回の食事だけではなかなかとり切れない栄養素も多数出てくることになるでしょう。そのため、間食は嗜好食品偏重ではなく、筋肉や骨の材料となるもの、ひいては競技力向上に貢献するような内容をとれるようにしたいものです。そこで、望ましいのは、おにぎり、サンドウィッチ、牛乳、ヨーグルト、果物です。エネルギーがしっかりとれるばかりか、カラダづくりの材料もしっかり確保できます。



### 冷蔵庫を開けたら飲むのは牛乳、トマトジュース、豆乳、お茶であり、ジュースではない

部活から帰った後、冷蔵庫を開けてジュースをガブ飲みしていませんか?清涼飲料水の多くは糖分濃度が10%程度あり、500mlのペットボトル1本でおよそ50gほどの砂糖をとることになります。性別、年齢にもよりますが、砂糖は1日に20g程度が目安量ですから、ジュースを好んで飲むと砂糖をとりすぎやすくなります。砂糖は糖分子が少ないため速効性のあるエネルギー源ではありますが、とり過ぎは中性脂肪(体脂肪)増加のもととなります。また、それを体内で利用する際に多くのビタミンB<sub>1</sub>を消費してしまうため、疲れやすくなったりします。冷蔵庫にジュースが常備されている環境をなくし、また外出先でも安易にジュースに手を伸ばさない食習慣をつくりましょう。無糖のお茶やトマトジュース、カラダづくりの材料となる牛乳や豆乳を積極的に飲むのが理想的です。

冷蔵庫の常備品

