

県民公開講座開催

立秋を過ぎても連日30℃を遥かに超えるほどの猛暑が続く8月25日（土）、午後6時30分より、柔整会館3階において県民公開講座が開催されました。

講師は、福井県スポーツ医・科学委員会委員で管理栄養士の砂博子先生で、「スポーツ少年団 身体づくりの調理・食事・栄養の目安」と題して講演をしていただきました。砂先生には、会場規模の都合もあり、8月22日（水）にも柔道のスポーツ少年団の保護者を対象に講演をしていただいたばかりで、その時はお母様方から献立等の具体的な質問が殺到する盛況ぶりだったとのことでした。

先生は、実際に食材サンプルを持参されて、具体的に大変わかりやすく説明されていましたので、食事・栄養については素人同然？の会員の皆さんもよく理解できたのではないのでしょうか。

先生のひと言一言に、うなずきながら必死にメモを取っている会員も多くおられたのが非常に印象的でした。

尚、主な内容は以下の通りです。今回は、メモのみを基に作成しましたので、記載漏れがありましたら何卒ご容赦下さい。

身体づくりの三角形

- ・身体づくりには、トレーニング、休息（睡眠）、食事（栄養）の三角形（トライアングル）が必要。
- ・トレーニングをすると体が傷つき、休息(睡眠)をしてダメージの修復、回復する。
- ・トレーニングするにも睡眠するにも食事に関係している。
- ・いい睡眠がとれるかどうかで体のダメージがどれくらい回復するかが決まる。
出来れば成長ホルモンがでるノンレム睡眠がうまくとれる状態にすることが望ましい。
- ・いい食事がとれるかで、いいトレーニングができるか、いい睡眠がとれるかが決まる。
- ・寝る前の何時間前に食事をするか、またどんな内容の食事かによってもいい睡眠が取れるかどうかに関係する。
- ・夜遅く脂肪の多い食事をとると、胃の中で長く留まっているためいい睡眠が取れないので、夜の食事は特に注意が必要。
- ・食事の役割
 - 1、エネルギーの補給
 - 2、体の材料を補給
 - 3、体調の維持
- ・水分は栄養素ではないが生物にとってとても大切。
若い男性で体重の約60% 女性で55%が水分。子どもはもっと多いので大人以上に水分調整が大切になる。

バランスのとれた食事とは

- ・体の材料になる。・・・たんぱく質、脂質
- ・エネルギーになる。・・・糖質、脂質
- ・心身の調子を整える。・・・ビタミン、ミネラル
- ・腸内環境の改善。・・・食物繊維、腸内細菌
- ・たんぱく質はエネルギーとして考えない。
- ・たんぱく質を構成している窒素は厄介な存在で、特に脳にとって毒になる。
- ・運動量が増えたら特に糖質を多めにとる。
- ・お腹の調子を整える腸内細菌は善玉（ビフィズス菌）と悪玉（ウェルシュ菌）のバランスによってビタミンなどをつくっているの、いい菌だけではだめ。
- ・赤ちゃんに生まれてすぐK2シロップを飲ませるのは、腸内にいい菌しかないのでビタミンKがつくれないうえと血液凝固ができなくなるのを予防するため。

起立性調整障害（OD）とは？

- ・自律神経機能失調と考えられ、急激な身体発育のために自律神経の働きがアンバランスになった状態と考えられる。
- ・スキヤモンの成長曲線では9～12歳で急成長する。
- ・8時間以下の睡眠は起立性調整障害になりやすい恐れがあるので、少なくとも8時間は寝ること。できれば9時間が望ましい

朝ご飯が身体づくりのカギ

- ・朝ご飯がものを言う。
ご飯 100 グラム中水分 60 グラム 野菜は 90%が水分。
就寝中に水分が出てしまい、朝は脱水状態になるので、朝ご飯は大切な水分補給。
- ・脳はエネルギー食い。
体重の 2%の脳の消費エネルギーは体全体の 20%も使う。
脳はブドウ糖だけをエネルギーにしているので穀類からとるようにする。
- ・朝型人間になろう。
朝起きて、食事をして、ウンチをして、学校に遅刻しないようにするにはある程度の時間がないとできない
朝型人間は、朝ご飯を食べて体温上昇、授業中に頭が働く状態になり、夕方には体温低下してお休みモードとなり夜眠りやすくなる
夜型人間は、朝ご飯を食べないので体温が上がらず、朝から頭がお休み状態で、給食を食べて生き返る。そこから体温上昇、夜になっても体温が下がらないので眠れない。

食物の流れ

- ・食物は、口の中では噛むという動作で物理的な分解がされ、唾液アミラーゼにより

でんぷんを化学的に分解する。

- ・胃では強塩酸の胃酸でとろとろの状態にして十二指腸に流す。
- ・胃では酸性となっているが小腸ではアルカリ性になっている。
- ・一時期流行ったアルカリイオン水は、胃の中を中和する状態になり、本来なら胃で黴菌が死ぬところが、中和状態ではうまく黴菌を殺せないことになる。

人の体をつくり健康を維持する栄養素

- ・人間に必要な栄養素は45～50種類で毎日とらなければならない。
- ・たった1つの微量な栄養素でも完全に抜くと身体に大変な影響がでる。
- ・ビオチン（ビタミンH）→毛のないミイラのようなネズミのスライド紹介。
- ・女優の奈美悦子さんはまともな食事をせずに加工食品ばかり食べていたためビタミンH不足による皮膚や骨の痛みで辛い経験をしたことを紹介。
- ・ドカッと栄養素(三大栄養素)は炭水化物、脂質、たんぱく質で、たくさん食べる。という意味と、エネルギーを出すという意味のドカッとがある。
- ・炭水化物は、グルコース、グリコーゲン、そして脂肪として貯めることができる。
- ・たんぱく質は体に貯めておけないので、毎食摂取しないとたんぱく不足になる。
- ・一日分を一回で食べないで三回に分けて食べる。
- ・ちょこっと栄養素は無機質、ビタミン。

学校給食の栄養所要量基準

- ・学校給食は一日の必要量の約1/3の栄養素をまかなっている。
- ・エネルギー33%、タンパク質33%、脂質30%、ナトリウム33%、カルシウム50%、鉄33%、ビタミンB1,B2は40%、ビタミンC33%
- ・朝食と夕食の内容は学校給食を参考にして献立を考える

増える子どもの骨折

- ・福井新聞記事（H18・6・9付）によると、子供の骨折が増え続け、30年で2倍になったとのこと。栄養の偏りと運動不足が原因と書かれている。
- ・日光浴で紫外線にあたらないとビタミンDがつかれない。
- ・ビタミンDは油に溶けるビタミンで、魚の血合いのところを食べればいいが、魚嫌いの子どもは不足することもある

子どもの偏食の理由

- ・まず朝ご飯を食べてこない。
- ・朝ご飯を食べてこない理由の中にお母さんがつくってくれないというのがあるが、できれば前の晩に用意するとか、子ども自身で何か作れるようにするとかの工夫が必要。
- ・朝ご飯を食べないと午前中低血糖で寝ていたりする、給食で生き返って血糖値がようやく上がってくる、放課後塾などで忙しく途中でおやつを自分で買ったりする、

自分で買うと好きなもの、甘いもの、油の多いものがおやつとして入ってくる、その状態で夕食になっても血糖値が下がらないので空腹の信号が出ない、おうちの人とは何か食べさせないと不安になるので、好きなものだけ食べるという具合で偏食となる。

- ・お菓子を食べすぎないという子どもは怪我が少ない。

スポーツ少年団の食事摂取の目安

- ・小学校高学年男子の場合、練習のない日は2250kcal。
練習2時間の時は250kcal増やして2500kcalぐらいが目安。
- ・練習後すぐおにぎりを一個食べてご飯を100グラム増やす。
- ・骨を強くするには肉より魚のほうがおすすめ。
- ・乳製品は牛乳ばかりでなくヨーグルトなども混ぜてとった方がいい。
- ・牛乳のカルシウムは吸収が難しいのでヨーグルトのほうがいい。
- ・卵はゆで卵より目玉焼きのほうが鉄の吸収がいい。
- ・納豆は絶対におすすめ（動物性たんぱくばかりではよくない）。
- ・豆腐はできれば木綿豆腐。
- ・色の濃い野菜と薄い野菜それと海藻類（海のものはいい）。
- ・油分をとったら意識的に水分を取らないと脱水の恐れがある。

食事のタイミングを考えよう

- ・朝練があるときは練習前に補食を取ること。
- ・空腹でトレーニングすると、エネルギーを確保するためにせっかくついた筋肉を壊してエネルギーに変えてしまう。
- ・昼食から練習まで3時間以上あく時は補食を取る。
- ・練習後できるだけ早く食事をとる。
- ・夕食まで一時間以上あく時は補食をとる。

献立をうまく立てるポイント

主食：ごはん、パン、もち、麺などエネルギーになるもの。

主菜：魚、肉、卵、大豆製品など体の材料になるもの。

副菜：野菜、海藻、イモ類、果物などビタミンやミネラルで二皿用意する。

汁物：みそ汁、スープなどに菜っ葉などを入れると水に溶けるビタミンが取れる。

牛乳、乳製品。

理想的なお弁当

- ・ごはん3：主菜1：副菜2。
- ・弁当箱の半分をごはん、残り半分を3等分して1を主菜、2を副菜とする。
- ・副菜に何を入れるかはその時々で考えるが、特に運動をしている子どもには色の濃い野菜を入れるといい。

自分でできるチェック

- ・体重測定
- ・体調チェック
- ・食事記録・日誌
- ・生活活動記録

競技特性別スポーツ種目の分類と食事内容のポイント

- ・柔道はウエイトコントロール型でパワーの種類はミドルパワーとなる。
- ・食事内容は必要な栄養素はしっかりと取り、欠食せず3食きちんと食べる。

強くなるための体作り

- ・筋肉を落とすと太りやすくなる。
- ・筋肉をつけることが脂肪を落とすことになる。
- ・脂肪を落として筋肉をつけるための食事。
 - 1 水分をしっかり取る。
運動前、運動中、一時間ぐらいなら水や麦茶でいいが、長くなるようなら電解質の入ったものにする。
 - 2 夜食厳禁。
 - 3 食物繊維をとる。
食物繊維をとると一度に血糖値が上がらない。
 - 4 たんぱく質源を毎食とる。
一度に食べると脂肪になるだけ。
 - 5 間食は足りないものを補うもの。
補食で一日量を増やすのではない。

激しいトレーニングを行っている時期

- ・食べやすい消化のよいメニューにする。
(雑炊、リゾット、麺類などに卵、鶏肉、ほうれん草、イモ類などを加える)
- ・食欲がでないときは、サプリメントの利用についても考える。

練習日と休養日の食事内容

- ・週に4～6日トレーニングをし、1～3日休養を取るというパターンの場合は、食事内容を変える必要はない。
- ・夏休みや正月休みなどの休養日が続く場合は、練習日よりも主食やおかずの量を減らしウエイトコントロールをする。

試合前日の食生活アドバイス

- ・普段よりおかずを少なめにし、ごはんなどの主食の量をやや増やして、炭水化物を多めにとるようにする。

- ・脂肪の多いもの、消化の悪い食物繊維の多い食材は避ける。

試合当日の食生活アドバイス

- ・試合開始時間の3～4時間前に食事・飲料をとる。
- ・試合後も高炭水化物食にして明日へのエネルギー補給をしっかりとる。

サプリメント使用の考え方

- ・小・中学生の時期は、丈夫な体をつくる土台を築く時期であり「朝・昼・夕」の食事をきちんととることが最も重要である。
- ・トップアスリートをめざすとしても、この時期に日常の食生活をおろそかにして、サプリメントに頼りすぎては長く活躍できる選手になれない

運動をして（スポーツで）強くなるには、
バランスの良い食事とタイミングが重要で、これには家族の協力が不可欠である

（文責 福井地区学術：宇野哲夫・坂井支部学術：永井光春）