

第6回浦和スポーツ塾 「発育期の子ども達のスポーツと栄養」 実施報告

日時：2007年12月22日（土）17時～19時

場所：県立浦和高校同窓会館

講師：稲山貴代（首都大学東京大学院人間健康科学研究科准教授 / 博士（スポーツ医学） / 管理栄養士 / 埼玉県スポーツ科学委員会委員 / 埼玉県サッカー協会科学委員会委員）

参加者：35名

第6回浦和スポーツ塾は、首都大学東京の稲山貴代准教授を講師にお迎えし、「発育期にある子ども達のスポーツと栄養」をテーマにご講演いただきました。

講演の中では、子ども向けだけでなく、参加した保護者・指導者の皆さんの食の改善にもつながるお話も交えながら、実践的なアドバイスをいただきました。

- ・ 主食（ご飯など）は、炭水化物としてエネルギー補給だけではなく、その他の栄養も摂取できること
- ・ 主食（ご飯）を少なくして、主菜（おかず）を多くとることは適切方法ではないこと。
- ・ トレーニング途中で疲れるのは、練習前にしっかり食事をしておかないことに原因があること
- ・ 「朝食を食べない、食事の量が少ない」と、練習の時のスタミナが足りなくて、強くなれないだけではなく、日常生活や成長に必要なエネルギー量も不足してしまう可能性があること。
- ・ 子ども達は、一回に食べることができる量が少ないため、スポーツをしているような子ども達は、エネルギー不足を補うために補食が必要であること
- ・ サッカーやラグビーなど激しいスポーツをしているような中高生であれば、ラーメンどんぶりでご飯を食べるくらいの方がよいこと
- ・ お弁当箱の容量は、必要カロリーと同数のmlを目安にするとよく（700kcalであれば、700mlの弁当箱）、その中の半分には、きっちりとご飯をつめるとよいこと
- ・ 世間では問題とされている子どもの朝食欠食は、子どもをサッカークラブに通わせているような家庭ではほとんどみられず、家庭での食への関心が示されていたこと

などを、大変わかりやすくご説明いただきました。

サンプル写真を用いた演習では、コンビニエンスストアでも、ある程度バランスのとれた食事をとることが可能であることを教えていただき、参加者からは「とても役に立つ」という声が続きました。

最後に稲山先生からのメッセージを・・・

毎食、「主食、主菜、副菜の揃った食事」に、毎日、牛乳・乳製品と果物をとることで、栄養素の不足はほとんど心配ありません。栄養素の知識に振り回されて、食べることを難しく考えないで、楽しくおいしくバランスの良い食事を！



稲山准教授



満員の会場



サンプルを使った演習