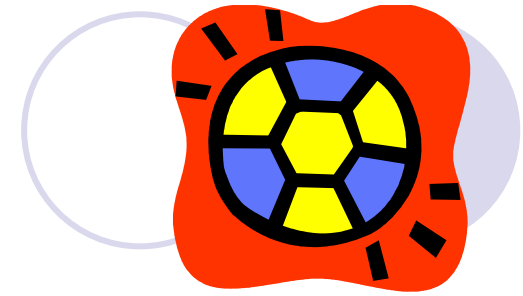


# KIDS世代の食事学

美味しく食べて、丈夫な体を作るために

# なぜ食事が大切なのか？



- 私たちの体はすべて食べたものでできている
- 何を食べるかによって体が変わってくる

同じ練習、努力、才能でも  
何を食べるかによって  
パフォーマンスや結果が異なる！

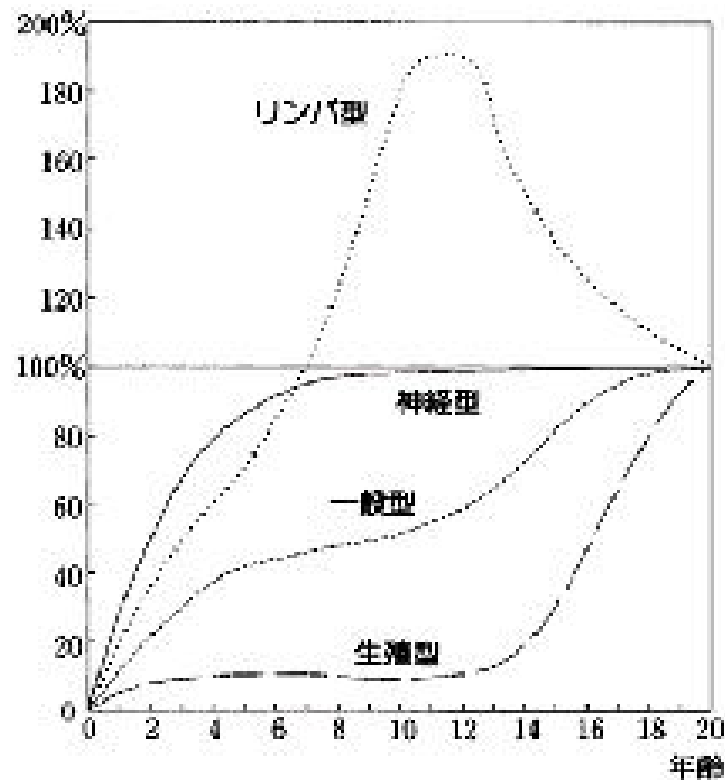
特に成長期ではその差が大きい！

# 食事摂取基準との比較

	エネルギー	体重k g当り	V t B1	V t B6	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
	k c a l		m g	m g		m g		m g
成人（男性）	2 2 5 0	2 6	1.4	1 . 4	600	3 7 0	7 . 5	9
男児 （8～9歳）	1 9 5 0		6 9	1 . 1		0 . 9		700
成人（女性）	1 7 0 0	3 3	1 . 1	1 . 2	600	2 8 0	9	7
女児 （8～9歳）	1 8 0 0		6 7	1 . 0		0 . 9		700

# 子供の身体の発達

- 体は小さくても成長するための栄養素の必要量が多いので大人とほぼ同じくらいの栄養素が必要



## スキャモンの成長曲線

神経系は4歳頃までに約80%、10歳にはほぼ100%が完成すると言われています。

# ゴールドンエイジに必要な栄養素

- 神経系の発達 = 脳の発達
- 人体の60兆の細胞のうち、脳細胞だけが再生できない。
- 神経伝達物質や心理作用のあるホルモンの材料は食べ物
- 神経伝達のスピードを高める栄養素が必要

# 脳・神経の発達に必要な栄養素

- オメガ3系脂肪酸：魚介類に豊富なDHA、EPA  
いわし、鮭、鯖、あじ
- 大豆レシチン：大豆、納豆、きな粉  
(豆乳、豆腐よりも丸ごと食べれる大豆製品)
- カルシウム・マグネシウム：大豆製品、ごま、  
海藻、小魚、青菜

# たんぱく質と成長ホルモン



- タンパク質：大豆、魚介類、赤身の肉  
+

- ビタミンB6：かつお、まぐろ、鮭、鯖、いわし、バナナ、  
さつまいも

- 亜鉛：牡蠣などの貝類、うなぎ、赤身肉、そば粉
- マグネシウム：大豆製品、ごま、海藻、青菜

\* 成長ホルモンの分泌に合わせて(睡眠時)夕食で  
しっかり摂ること

# 集中力、考える力を高めるために

## 集中力と精神の安定

勉強やスポーツで実力を発揮するために重要  
**糖分の摂り方に注意**

- 脳の栄養バランス = 脳は糖質しか利用できない
- 現代型栄養失調による低血糖症  
だるい、眠気、無気力、不安、  
イライラ、集中力低下





# 血糖値と脳のメカニズム

清涼飲料水を飲んだり、スナック菓子を食べると……

血糖値が一気に上昇する…一時的にハイ

インシュリンの分泌増大…普段の約3倍

血糖値が一気に下がる…集中力低下、不安

学校に行く前の朝食、試合前の食事では  
ゆっくりと吸収されて利用される糖質を摂りましょう！

## 糖質とビタミンB群をセットでとるために

- ご飯 + 具たくさんの味噌汁
- ご飯を玄米や胚芽米にする
- 麺類にはねぎをたっぷり
- 豚肉、うなぎ、にんにくなどのスタミナ食には  
ビタミンB群が豊富



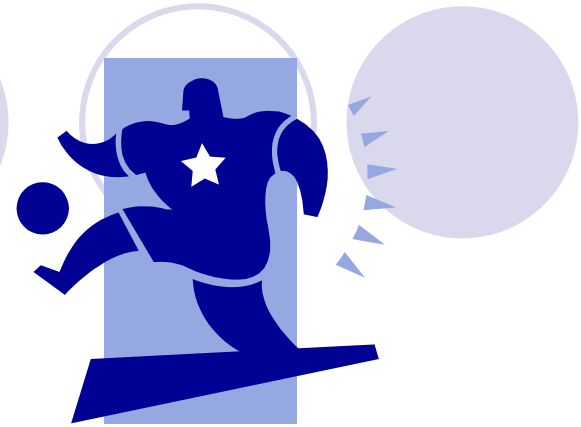
体がだるい、集中力がないのはビタミンB群の不足

- 糖分をエネルギーに変えるためにはビタミンB群(とくにB1)が不可欠
- 集中力を高めるには、試合や練習の前にゆっくり利用される糖質とビタミンB群をセットでとる
- ジュースやお菓子などはビタミンB群を体から奪うのでとりすぎに注意



アミノ酸を不足させない

## アミノ酸からできるホルモン



- **ドーパミン**: やる気、元気を出す  
チロシンが材料となることができる  
たけのこ、肉類、ナッツ、バナナ
- **セロトニン**: 精神安定、睡眠バランス  
トリプトファンが材料となることができる  
大豆、かつお、まぐろ、チーズ、ごま

# 正しい味覚の形成

- 味覚はの基礎は3歳までに決まってしまうと  
いうデータも！
- 小学生までの食事が、生涯の味覚を決め  
る！！
- 加工食品が多いと、生活習慣病のもとになっ  
たり、味覚障害になる恐れも



# 味覚異常と亜鉛

亜鉛は細胞の新陳代謝に不可欠なミネラル。

- 不足すると・・・成長がストップ、怪我の回復が遅れる、免疫機能の低下。
- 食品添加物が多く含まれている加工食品などを摂りすぎると、その解毒に肝臓で亜鉛が消耗され、舌の細胞がうまく発達できずに味覚障害になってしまいます。
- できるだけ手づくりの食事を心がけましょう！

# 夏には水分補給が重要！

- 人間は食べ物がなくても数週間生きられるが水がなかったら数日しか生きれない
- 体の60～70%は水分でできている

大量に汗をかいて水分が失われると  
体の機能がうまく働かない



重症の場合は熱中症で命を落とすことも・・・

# どれだけ飲めばよい？

- 汗の量に見合っただけの水分補給が必要
- しかし喉が渴いたという信号が送られるのには時間がかかる

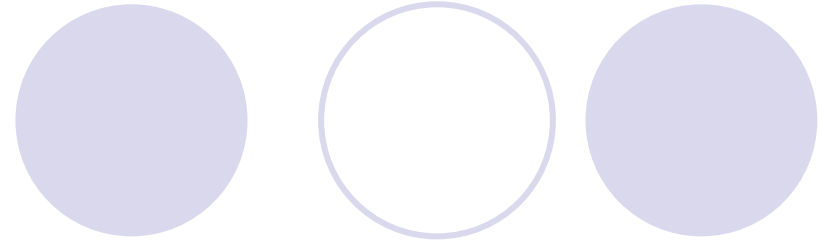
早め、こまめの水分補給が重要

練習・試合前にしっかり補給

運動中も15～20分おきに水分補給を



# 何を飲めばいい？



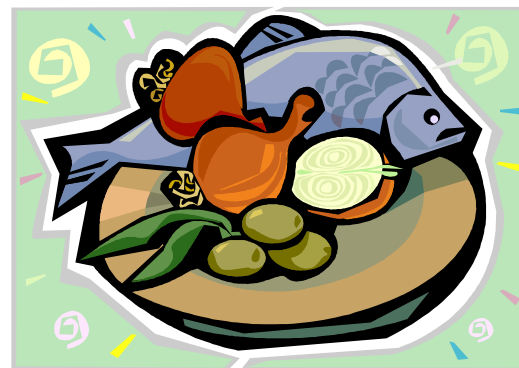
- 汗は水分だけでなく、大切なミネラルを体から奪っている
- 水だけを補給すると、体液が薄まってしまいうので水分が排泄されてしまう

水分と同時にミネラル補給を心がけよう！

水分補給に適したドリンクを選ぼう！

## 5色をそろえて美味しく、バランスよい食事

- 白      ご飯、麺類など糖質源
- 赤      肉、魚、大豆などたんぱく質源
- 緑      土から上の野菜、ビタミン・ミネラル源
- 黄      土から下の野菜、ビタミン・ミネラル源
- 黒     きのこや海藻類、ミネラル・食物繊維



# 02 W杯サッカー日本代表選手の食事



**主食**：ごはん、スパゲッティ

**おかず**：チキン照焼き、

鮭(三平汁)、うなぎ蒲焼、

納豆

**野菜**：サラダ、温野菜、

おひたし、三平汁

**果物**：フルーツ盛り合せ、

100%グレープフルーツジュース

**乳製品**：牛乳



# 昼食



- シーフードピラフ  
(胚芽米入り)
- たっぷりサラダ
- かぼちゃポタージュ
- 冷奴
- フルーツ
- お茶



# 夕食



- 胚芽ご飯
- りんごサラダ
- かにグラタン
- 鶏パン粉焼き
- 海老のソテー
- 野菜トマト煮
- ほうれん草のポタージュ

# 間食を上手に利用しよう！

- KIDS世代は大人よりも栄養素の必要量が多いのに、食事の量は少ないのが問題
- カロリーに対する栄養素の比率を高める  
大豆製品、海藻、ごま、ナッツ  
胚芽米などの精製度の低い主食
- 間食を上手に利用しよう！  
きなこ、豆乳、フルーツ

# 食育の重要性

- スポーツを通じて食事の大切さを学び、人間としての成長を！
- 美味しいと感じる心の栄養や、感謝の気持ちを大切にしましょう！！
- 自分で考えて食べることができるテクニックを身につけましょう！！！！

