



# 成長期の選手の 食事法

成長期の選手に対して、トレーニングをさせることには熱心な保護者も多いかと思います。しかし、この時期の選手にとって重要なのは健康的な食生活を送ること。規制正しい食事をとることを第一に考えてください。

## 練習と同じくらい 大切な食事の役割

成長期のスポーツ選手にとって、練習をすることも大切ですが、栄養摂取も同じように重要です。筋肉、骨格など、体の基礎ができていることが運動能力の大前提。毎日の食事が、試合に勝てる体を作っていくのです。

また、子どもの成長には個人差があるので、成長の早い子、遅い子がいます。親は、「うちの子はきゃしゃで・・・」などと心配せず、子どもの成長段階に

合わせて必要な栄養所要量をしっかりとるよう指導することも大切です。

## 成長段階別、 食事法のポイント

子どもの成長段階別に考えると、まず小学生は脳や神経系の発達が盛んな時期なので、体に負担の少ないトレーニングを行い、総合力をつけるようにした方がよいでしょう。

中学生になると、呼吸循環器系が発達するので、持久力を高めるような運動が適しています。また、小・中学生は、身長がぐんと伸びる時期です。骨を丈夫

にするカルシウム、そして筋肉を作るたんぱく質をたくさんとるようにしましょう。

高校生になると、筋肉や骨格系が発達してきますから、この時期は専門的なトレーニングや体作りに適しています。カルシウムやたんぱく質をとることはもちろん、ミネラルやビタミンなど、バランスよく栄養素をとり入れて体の健康を保ちます。

このように、成長期の選手の食事は、食事の質にこだわる必要があります。

## 成長期に心がけたい食事法

### 5大栄養素を まんべんなくとろう！

身長、体重ともに大きな変化のみられる成長期には、体の健康を保つことが第一条件。5大栄養素をバランスよく含む食事を！

### 不足しやすい鉄分は 意識してとって！

鉄分は意識してとらないと不足してしまいがち。持久力の強化には欠かせない栄養素なので、成長期からしっかりと摂取しましょう。

### 骨を丈夫にする カルシウムは必須！

摂取のコツは、寝る前に牛乳をコップ1杯飲む習慣をつけること。成長ホルモンは睡眠中に分泌されるので身長を伸ばしたい子どもに効果的！

### 朝食抜きは 絶対にNGです！

朝食をとらないと、朝は血糖値や体温が十分に上がらないため、頭の動きが鈍くなったり、疲労感がとれないときがあるので注意しましょう。

