

# Wellness & Medical Care

## 子どもの「食育」を考える ④



### 子どもの頃の食事と運動

2021年はオリンピック・パラリンピック選手の活躍に胸躍らせ、影響を受けた子どもたちも多かったのではないだろうか。

さて、選手を支える食事とは、どのようなものでしょうか？実は、さほど特別な食事があるわけではありません。ある選手団は、海外遠征で普段食べないような香辛料の効いた食事をとったことで体調を崩し、惨敗したという話もあり、特に試合期は食べ慣れたものが良いのです。

気を付けるべきことは、運動量に見合ったエネルギー量が補給出来ているか、たんばく質は不足していないか、エネルギー産生を助けるビタミン類が十分にとれているか、ミネラルは十分に補えているか、といったことです。そして、エネルギー量が増えるとも増すので、一度に食べられる量なのかどうかも考える必要があります。そのため、少量でも栄養価の高い食材を使うよう心掛けることとなります。以前は「食トレ」と称して食事を無理に詰め込む食事がコーチの間で流行った時期がありました。が、何より子どもたちに食事が嫌な記憶として残ることになりますので、避けるべきでしょう。運動してお腹が空けば食べるようになりますので無理強いしないことです。

ところで最近、低糖質ダイエットが流行っているようですが、運動選手には勧められません。運動時のエネルギー源としてはまず糖質が重要なため、1日3食の食事で糖質をしっかりとる必要があります。筋肉中に蓄えられた糖質は使われやすい一方で回復には時間がかかるため、毎食とる必要があります。成長期は間食におにぎりなどを補ってもいいでしょう。また、高校生の調査で、運動部でやせ気味の生徒に貧血傾向が多くみられました。さらに研究が必要ですが、食事をしっかりとることの重要性が考えられます。

ところで、朝食は欠かさず食べていますか？交感神経を活性化し、勉強や仕事のスイッチが入ります。また、朝食で糖質やたんばく質を補うことが筋肉の合成を助けます。食事の基本は、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえることです。食事を楽しくとり、しっかりと運動して、元気に過ごしたいものです。



東京農業大学応用生物科学部  
栄養科学科教授

日田 安寿美先生

東京農業大学応用生物科学部  
栄養科学科准教授を経て、2018  
年4月より同学応用生物科学部  
栄養科学科教授。

#### 東京農業大学

総合農学の観点からSDGsの課題解決に貢献する国内外のあらゆる教育・研究を展開。地球の豊かな未来に貢献できる人材を育成している。

<https://www.nodai.ac.jp/>

情報誌 **MiS-MO** 11月号 に掲載されています

