

ジュニア選手に大切な栄養素とは？

- ① 運動量に応じた「エネルギー補給」
- ② 骨の成長に重要な「カルシウム」
- ③ 「鉄」を意識して貧血予防

ジュニア選手は、



+



「成長するための補給」 「運動で活動量増加」

を意識して食べる必要があります！

② 骨の成長に重要な「カルシウム」

強い骨を作り、筋肉の収縮にも大切です！
“コツコツ”「毎食補給」がポイント！

カルシウムの推奨量(mg/日)

年齢(歳)	男子	女子
10～11	700	750
12～14	1,000	800
15～17	800	650

日本人の食事摂取基準 2020年版

【カルシウム量はどれくらい？】



普通牛乳コップ1杯
200mg



ヨーグルト100g
120mg



チーズ20g
126mg



木綿豆腐100g
93mg



納豆1パック
41mg



ししゃも3尾
165mg

① 運動量に応じた「エネルギー補給」

からだを動かすエネルギーが不足すると…

- ・なかなか疲れが取れない
- ・集中力がなくなる
- ・練習についていけない
- ・成長が遅れる

などの可能性が！

“欠食をしていないか” “体重が落ちていないか”など
毎日体調の確認しよう！

③ 「鉄」を意識して貧血予防

成長+運動量が多くなるとからだの中の鉄が失われやすく、
不足するとめまいや疲れ、持久力低下などが起こります。

【鉄を多く含むものは？】

～動物性食品～

レバー、あさり、カツオ、
牛ヒレ肉・もも肉など



～植物性食品～

小松菜、ほうれん草、
納豆などの大豆製品など



鉄はからだへの吸収率が低いため、

- ・ビタミンC(果物など)
 - ・たんぱく質(肉、魚、大豆製品など)
- と組み合わせるとgood！



ジュニア選手の“おやつ”とは？～おすすめ3選～

- ① 「おにぎり」でエネルギーチャージ！
- ② 「乳製品」でカルシウム、たんぱく質チャージ！
- ③ 「果物」でビタミンチャージ！

おやつ ≠ お菓子



“おやつ”の時間は
不足しているものを補うチャンス！
スポーツ選手のおやつは“補食”と言う！

①「おにぎり」でエネルギーチャージ！

運動量が増えると3回の食事では必要なエネルギーを補いきれません。そのため、主にからだを動かすエネルギー源となる炭水化物が空っぽにならないように補給することが大切！

「おにぎり」

- ・炭水化物が豊富！
- ・普段食べ慣れた食材で、自分でも作れる
- ・比較的どこでも買うことができる
- ・具のアレンジもしやすく、飽きずに食べられる！



②「乳製品」でカルシウム、たんぱく質チャージ！

給食でしか牛乳を飲まない…という方はいませんか？
乳製品は、ジュニア選手が不足しやすいものの1つです！
“コツコツ”「毎食補給」したい乳製品を
おやつの時間を利用して、不足した分を補おう！



牛乳やヨーグルトの他、
チーズなどでもOK！



バナナと牛乳orヨーグルトで
“バナナシェイク”
きな粉やはちみつを
入れても美味しい！

③「果物」でビタミンチャージ！

今日はどのような果物を食べましたか？
ビタミン類の他、炭水化物やミネラルなどを補給でき、
他の栄養素の吸収を助けてくれます！

～おすすめ～

バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、
キウイフルーツ、いちご、りんごなど



自宅にない時など、
100%果汁
ジュースで代用可

～ こんな食べ方も！ ～

お好みの果物+ヨーグルトで
“フルーツヨーグルト”
りんごは皮ごと入れると
栄養価アップ！



食事トレーニング?! 食生活を振り返ろう!

- ① 食事は生活リズムを整える
- ② “食べること”にチャレンジ!
- ③ お菓子は食事の代わりにならないの?

食事トレーニング?!

技術面の向上も大切ですが、
ジュニア選手はからだの成長を考えることが大切

からだを作るのは毎日の食事!

生活環境の変化や苦手な食べ物がある時でも
食べられるように今からトレーニングをして
強いからだを手に入れよう!

② “食べること”にチャレンジ!

好きな物ばかり食べていると、どうなるでしょう?
食べている時は楽しくても、成長に必要な栄養素が不足し、
ケガなどにつながり大好きなスポーツができなくなってしまう。

★ 苦手、食べたことのないものでも“1口”食べてみる
→ 実は美味しかった! 食べられた自信に!



★ 料理を作ってみる

→ いつも作ってくれる人に“感謝” 最後まで食べよう!

★ あなたのライバルは?

→ ライバルに差をつけるためには食事でもリードしよう!

① 食事は生活リズムを整える

朝食と食べると、からだや脳にスイッチが入り、
1日の良いスタートが切れます。



また、昼食や夕食も食べなかったり食事の時間が乱れると、
体調や排便状況などを悪くし、悪循環です。
学校の日も休みの日も食事のリズムを整えよう!



③ お菓子は食事の代わりにならないの?

お菓子でお腹がいっぱいに!
さて、どうなるでしょうか…?



× 3食の食事が食べられなくなる

× エネルギーは摂れたけれど、からだを作ったり調子を
整える栄養素が摂れない!

⇒ からだ作りにつながらなくなってしまう

お菓子は楽しみの1つとして食べてもOK!

ただし、3食の食事に影響しないように“量”と“時間”楽しもう!

～選手を支える家族の方は、楽しく美味しく食べられる雰囲気づくりを!～