

ジュニアアスリートのための効果的な栄養摂取

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第5章 2 350～362ページ

提言

- ジュニアアスリートにおける適切な栄養補給は発育や成熟をうながすとともに、競技パフォーマンスの向上とトレーニング後の速やかなリカバリーのために重要である。栄養補給は、年代、性別、身体活動状況、発育や成熟の個人差などを考慮する必要がある。ジュニア期はアスリートとして望ましい食の選択能力や適切なタイミングでの栄養補給方法を習慣化する重要な時期であるため、栄養教育が必要である。ジュニアアスリートの食環境の整備と栄養教育は周囲の支援が必要であり、保護者や指導者においても正しい栄養の知識が求められる。

課題

ジュニアアスリートが気をつけたい栄養・食事の問題

- エネルギー**：ジュニアアスリートはエネルギー必要量が高く、エネルギー摂取と消費量のバランスのマイナス状態が慢性化すると、発育や成熟に支障をきたし、健康障害につながるだけでなくパフォーマンスが低下する可能性がある。減量を行うことが多い競技種目、運動量が多い競技種目で注意が必要である。
- たんぱく質**：必要量は通常の食事から摂取できるが、サプリメントに頼るケースがある。朝食欠食、減量、食事に偏りが見られる場合に不足する可能性が高い。
- 炭水化物**：成人のアスリートのような高炭水化物食を摂る必要はないが、練習量が多い場合には不足しやすい。
- カルシウムと鉄**：思春期は成人より必要量が多く、男女ともに推定平均必要量に達していないものが多い。
- サプリメント**：ジュニアアスリートでも利用頻度が高いが、健康的で多様な食品を含む食事をするを優先する。パフォーマンスへの効果や長期摂取による影響は十分に検討されていないため、使用を控えるべきである。
- 水分補給**：スポーツ活動中の熱中症は10代で多い。授業後のクラブ活動やクラブ活動のかけもちによって練習開始時に脱水状態となることが懸念される。

実践方法

ジュニアアスリートの食事・栄養補給のポイント

- 食事のそろえかた**：エネルギーを必要量摂取し、栄養バランスを整えるための基本的な食事の形である主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を習慣化する。栄養素摂取量と摂取タイミングの点から、朝食においても、この5つが摂取できるよう心がける。カルシウムや鉄など不足しやすい栄養素を多く含む食品は積極的に食事に取り入れる。学校給食は不足しがちな栄養素を補える。
- 朝食と補食（間食）**：子どもは胃の容量が小さく大人より1回の食事量が少ないため、朝食欠食は避けるべきであり、補食を摂ることが勧められる。特に成長が著しい時期はエネルギー・栄養素などの必要量が多いため、補食を利用する。補食には牛乳・乳製品や果物、食事の代替となる食品が望ましい。
- 試合時の栄養補給**：試合前日、当日はエネルギー源となる炭水化物を多く含む食品が不足しないように配慮し、脂質の多い料理や食品は控えめにする。腹痛など体調不良を起こさないよう、食事は試合開始の3～4時間前に摂る。遠征をともなう試合でも適切な食事と水分補給ができるよう、保護者とともに計画し、準備を行う。
- 水分補給**：スポーツ活動を行う際に飲水できるよう習慣化することが重要である。喉の渇きに応じて水分補給を行うように教育し、自由に飲水できる環境を整える。飲料は飲みやすいものを優先する。暑熱環境や運動量が多い場合にはスポーツドリンクや牛乳が望ましい。むし歯を予防するため、スポーツドリンクを摂取した運動後に口をすすぐことが勧められる。脱水状態で運動を開始することがないよう、休み時間や運動開始前の水分補給も心がける。
- ジュニアアスリートへの栄養教育**：食知識は食品選択や食事に影響をおよぼす。基本的な考え方と具体的な食事・栄養補給方法を学習する。内容は保護者や指導者も共有できるとよい。

実践方法

食事や栄養補給の評価方法

- 食事日誌**：毎食の基本的な食事の形を確認できるセルフチェックシートを用いて栄養バランスを評価する。
- 食知識**：スポーツ栄養に関する基本的な知識を確認する。
- 体格**：体重と身長による成長曲線を参考に、エネルギー・栄養素などの過不足を確認する。思春期終了ごろでは身体組成（除脂肪体重、体脂肪率）も参考にする。体型に関する評価（ボディイメージ）の歪みは、痩身行動やサプリメント摂取につながりやすい。
- 月経の有無**：エネルギー摂取不足を反映するため、月経の状態を確認する。
- 水分補給**：尿の色、運動前後の体重変化、熱中症に関連した症状の有無を確認する。