

# くらし

## エンジョイ! スポーツライフ

ジュニア編 ⑨



もりい・つかさ 73年新潟県生まれ。秋田大医学部卒。13、14年カナダ・トロント留学。18年4月から現職。日本糖尿病学会専門医。

ジュニアスポーツにおいて必要な栄養は、

①体の成長過程で必要な栄養

②スポーツをするために必要な栄養

③スポーツをすることで起こり得る問題を予防、改善するために必要な栄養の三つ

最初に①ですが、子どもには通常の栄養に加えて、成長していくための栄養が余分に必要です。

▽エネルギー源となるコメなどの炭水化物▽脂質▽肉や魚などのタンパク質▽各種ビタミン▽ミネラルの五大栄養素をバランス良く摂取するとともに、十分な水分補給を心掛けましょう。

②については、スポーツの三大要素である「筋力」「持久力」「瞬発力」のうち、どれが必要なの

### 栄養摂取

## 必要な要素意識して

かを考えてみましょう。

筋力を高めるにはタンパク質が重要です。タンパク質には肉、魚、卵、乳製品に含まれる動物性タンパク質と、大豆製品に含まれる植物性タンパク質の合わせて5種類があります。満遍なく取るこ

り過ぎには注意してください。ビタミンが豊富な野菜、果物も摂取して、タンパク質の吸収を助けることが大切です。

持久力を高めるのに重要なのは炭水化物です。朝食にご飯やパンなどの主食をしっかり取り、フルーツで糖分も摂取しま

るマグネシウムです。

最後に③ですが、スポーツに伴う健康上の課題として貧血や外傷、疲労の蓄積が考えられます。貧血の予防と改善には、肉やホウレンソウから鉄分を積極的に補給しましょう。けがの回復を早めるにはタンパク質とビタミンC、骨折の回復にはカルシウムが重要で

とがポイントですが、肉や魚に含まれる脂質の取

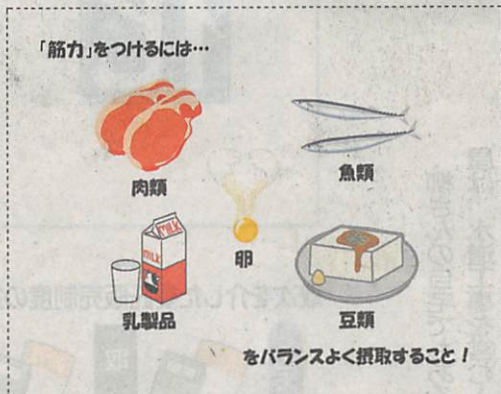
しょう。大事な試合の日であれば、3時間前をめ

どにして十分に摂取すると効果的です。

瞬発力を発揮するのに必要なのは、炭水化物とタンパク質をバランス良く摂取すること、

カルシウム、さらに大豆や海藻に含まれ

をバランスよく摂取すること!



「筋力」をつけるには...



肉類



魚類



卵



豆類



乳製品

載

（森井幸・秋田大医学部 糖尿病・内分泌内科講師）  
▲第1、3月曜日に掲