ジュニア期の選手の栄養学

担当：小林　唯

ジュニアの選手は、身体も、精神的も大きな変化を迎える成長期の選手と言えます。成長期の選手に対しては、特別な栄養管理というより、まず、成長に必要な栄養素をしっかり摂るようにさせることがとても重要です。

また、この時期に正しい食習慣を身につけさせることも大切だと思います。正しい食習慣は、パフォーマンスの向上のみならず、ケガの予防に繋がるからです。そして、この先選手をする上で、大きな財産となることは間違いないでしょう。

＜充分な栄養素を摂取するために＞

充分な栄養を摂取するためには、欠食をしないことと、バランスのよい食事をすることが大切です。特に、長身の男子選手の場合には、必要なエネルギー量も多くなります。トレーニングをしっかり行っているのに、身体が大きくならない場合には、食事量が足りていないのかもしれません。１回の食事量を増やせない場合には、間食におにぎりを食べるなどしてみましょう。

バランスのよい食事をとるためには、①主食（おにぎりやパン、麺類など炭水化物源）②主菜（肉、魚などのタンパク質源）③副菜（野菜や芋、海藻などのビタミン・ミネラル源）④牛乳・乳製品⑤果物をそろえると良いでしょう。ジュニアエリートでは、毎食の食事バランスチェックを宿題にしています。記録することで、何気なく済ませている食事を見直すきっかけになると思います。

＜特に注意すべき栄養素＞

成長期の選手にとって、鉄欠乏性貧血には注意が必要です。鉄は、血液中で酸素を運搬する役割を持つ、ヘモグロビンの材料となります。そのため、鉄が不足するとヘモグロビンを作れなくなり、酸素の運搬能力が低下するため、持久力の低下を招きます。赤身の魚、レバー、あさり、ひじき、切り干し大根といった鉄を多く含む食品を、意識して摂るようすすめています。

カルシウムは、骨の材料であるため、骨格形成には欠かせないミネラルです。また、筋肉を収縮させる役割も担っているため、スポーツ選手にとっては重要です。牛乳・乳製品はカルシウムが豊富な食品ですが、摂り過ぎは脂質過多になるため注意が必要です。低脂肪のものを選択することや、小魚や小松菜など乳製品以外のカルシウム豊富な食品も積極的に食べましょう。