

育成年代選手が取り組むべき食育イレブン

兵庫県サッカー協会医科学委員会
JSPO公認スポーツ栄養士 岡本恵

①自分の食べるべき量をザックリと把握する

育成年代は
たくさん食べないといけ
ない

＜男子＞ ＜女子＞
小学生：3000Kcal 2700Kcal
中学生：3400Kcal 3000Kcal
高校生：3500Kcal 2800Kcal

保護者・コーチたちよりも必要量は多い

年齢(才)	男子 (Kcal/日)	女子 (Kcal/日)
0～5 (カ月)	—	—
6～11 (カ月)	—	—
1～2	730	660
3～5	920	840
6～7	1020	910
8～9	1140	1040
10～11	1330	1240
12～14	1550	1350
15～17	1570	1270
18～29	1520	1180
30～49	1520	1140
50～69	1380	1100
70以上	1230	1030

日本食品標準成分表「性・年齢階層別基礎代謝基準値」参照

米飯の必要量をコンビニおにぎりで換算すると？

※炭水化物をすべて米飯で摂ると考えた場合

計算しやすい小学5年生男子、中学1年生女子で考えます

P (たんぱく質) : F (脂質) : C (炭水化物)

= 15% : 25% : 60%

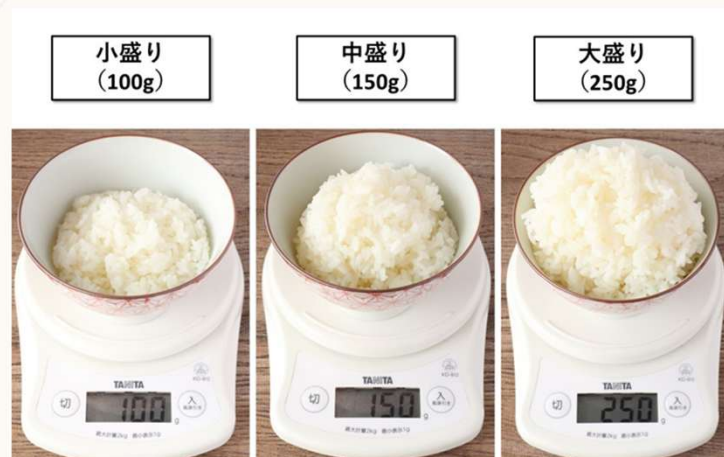
必要エネルギー量3000Kcal×60%=1800Kcal

コンビニおにぎり1個約180Kcal

1800Kcal÷180Kcal=10個/日

サッカーをするためには3食の食事と補食で10個必要

皆さんはどんなお茶碗で食べていますか？



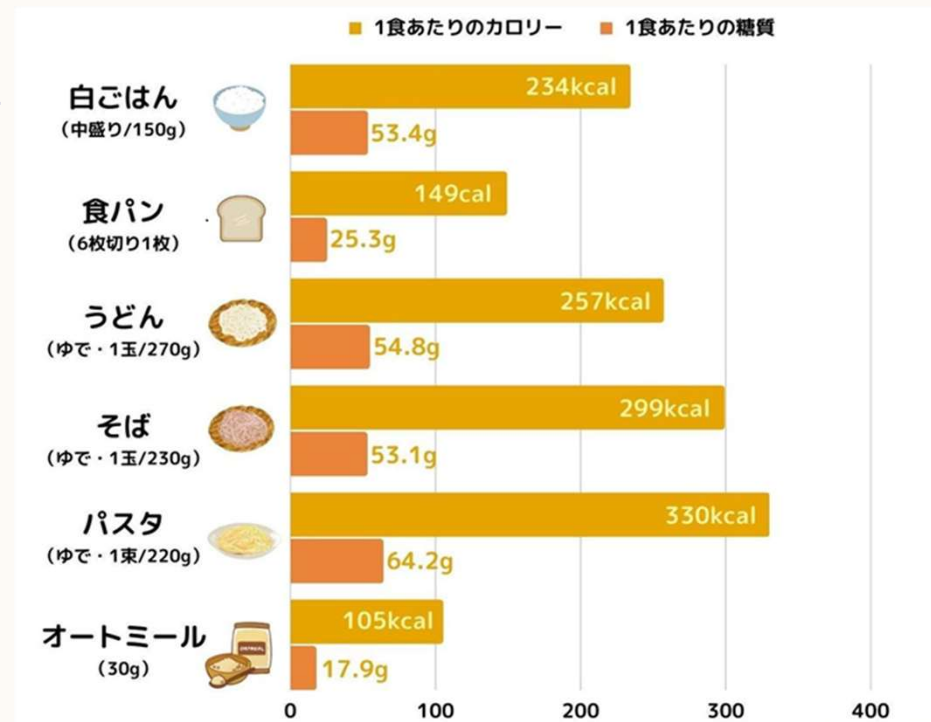
ごはん1杯のカロリー

	カロリー (エネルギー)	糖質
100g (小盛り1杯)	156kcal	35.6g
150g (中盛り1杯)	234cal	53.4g
250g (大盛り1杯)	390kcal	89.0g
330g (約1合)	515kcal	× 3食でも足りない

②サッカーの日は食パンだけだと足りないことを知る

炭水化物を全部おにぎりや食パンで摂取するときの必要量

年代	男／女	おにぎり	食パン
小学生	男子	1 0	1 1
小学生	女子	9	1 0
中学生	男子	1 1	1 3
中学生	女子	1 0	1 1
高校生	男子	1 2	1 3



勉強のため、成長のため、サッカーのために必要なエネルギー量を確保しようとする、朝食が食パンの場合は3～4枚必要。パンだけではなくおにぎりやうどんなどの麺類やシリアルなどを組み合わせると必要エネルギー量を確保できるでしょう。

③ 米飯やパンが食事で摂れていなければ補食を本気で準備する

補食の目安

- ☆エネルギー 200Kcal程度
- ☆脂質 10g以下 理想は5g



栄養成分表示(1包装当り)	
熱量	216kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.6g
炭水化物	42.2g
ナトリウム	97mg

補食をパンで選ぶのは難しい
→ちゃんとチェックして考えて選ぶ！

練習後

※100-200Kcal程度で選ぶ

疲労を感じる時
「ビタミン」「ミネラル」



空腹を感じる時 食事まで時間がある時
「エネルギー」



筋疲労を感じる時
「たんぱく質」



※高校卒業まで
サプリメントのタンパク質は不要

練習前 ※100-200Kcal程度で選ぶ

→ エネルギー源の炭水化物を多く摂る
＜カラダを動かしたり、しっかり考えるため＞



ゼリーなら
「エネルギー in」を
選ぶ！

給食だけでは足りないことを知る

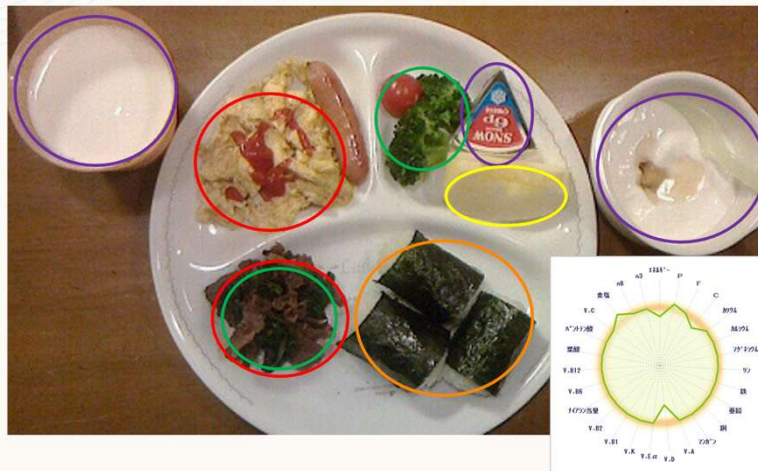


エネルギー: 600Kcal タンパク質 25g
サッカーのためのエネルギーが約500Kcal以上不足

→補食が必要

④ 育成年代選手が欠かすことのでない朝食トレーニング

朝食摂取のポイント ⇒ まずは食品数が多い・彩りが良いこと。



米飯である
緑黄色野菜がある
乳製品が2種以上
果物がある
たんぱく質が適量



シリアルは
補食におすすめ



麺類は他の炭水化物も組み合わせる



菓子パンは
「菓子」です



ソーセージ・ベーコンは「油の多い食材」なので控える

※なぜ朝食は必要なのでしょう？

- ・体温を上昇させる
- ・水分補給、電解質補給につながる
- ・勉強のため、サッカーのためのエネルギー源
- ・心の栄養にもなる

⑤水分は

栄養学 = 栄養素の運搬 / スポーツ栄養学 = 体温調節

水分補給トレーニング

1. 運動開始30分前までに300～500mlを20分程度かけて補給
2. 運動中、喉の渇きを感じる前に補給（15-20分おき）
3. 暑い中で運動する際は、水分と電解質の他に
糖質の補給も忘れない
4. 運動後もこまめに補給する
（食事が摂れなくなるほど飲まない）

尿の色で脱水チェック



尿の色が4以上の時は脱水です。
速やかに水分を取りましょう！

⑥たんぱく質は摂りすぎず「適量」が大切

スポーツ選手におけるたんぱく質の 過剰摂取時の身体に及ぼす影響

たんぱく質の酸化が増加し、脂肪として蓄積されるため**体脂肪が増加**する。

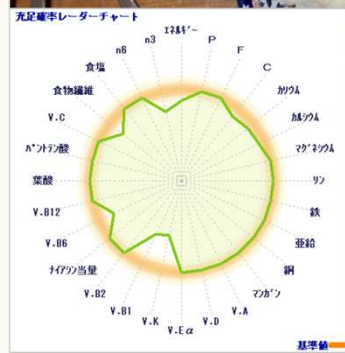
動物性たんぱく質を大量に摂取するとアミノ酸の分解により尿が酸性化するため、**尿路結石**や**骨粗しょう症**などのリスクが高まる。

たんぱく質摂取割合が高い女子選手が月経異常と重なった場合は、特に**骨への悪影響**がある。

先天的に腎臓が弱い場合には**腎疾患**にかかるリスクや腎疾患を悪化させる可能性がある。

17歳178cm選手の食事改善中の食事例
※まだ夕食が少し多いことに気付いてほしい

目標たんぱく質量：25～45g/食 75～140g/日



米300g 目玉焼
トマトスープ
ヨーグルト
オレンジジュース



米400g ステーキ120g
サラダ200g
ほうれん草130g
チーズ40g さつまいも50g
パインアップル130g

たんぱく質は過剰になりやすい
栄養素であることを知る

⑦ 簡単な比率を覚えて選手自身でバランス食を考える

バランス食のトレーニング

1 : たんぱく質

2 : 野菜・果物

3 : 炭水化物

1 : 2 : 3のバランス比として覚えよう！

コンビニで選手自身が選ぶとしたら？

おにぎり・サラダ・ゆで卵・ヨーグルト



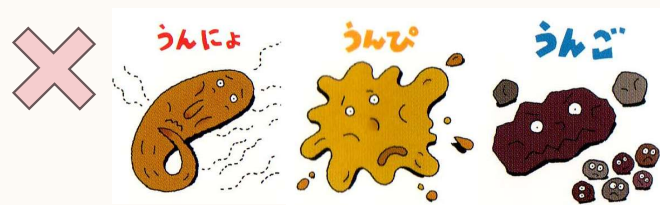
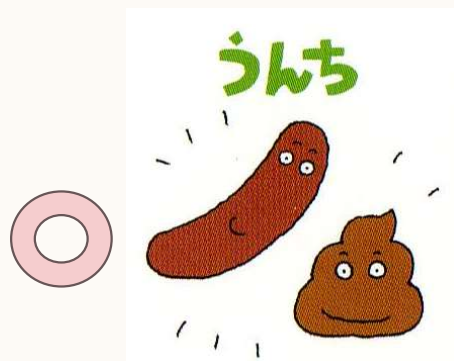
パン・冷やし中華・野菜ジュース・チーズ・フルーツ



⑧ウンチ（便）はカラダからのお便り。しっかりとウンチを観察する

朝、家を出るまでに元気ウンチを出す

⇒ ぷか〜っと水に浮いて、黄褐色、バナナ大の大きさ
臭くなくてティッシュが汚れず、爽快感！



ほるぷ出版
「うんこダスマン」より

⑨サッカーのため、栄養補給のため、日々の睡眠の質を高める

しっかり寝ないとどうなる？

- ・消化吸収機能が低下する
- ・疲労が回復しない
- ・熱中症になりやすい
- ・勉強やサッカーで集中できず上達しない
- ・太りやすくなる
- ・イライラして攻撃性が増す

眠りの質を向上させる

- ☆ 眠る 2 時間前から部屋を暗くする
- ☆ 白・青系の光から橙・赤系の光に変える
- ☆ 歯磨きは寝る直前にしない
- ☆ シャワーだけでなく湯ぶねに入る
- ☆ 朝日を浴びる



⑩ 日々の取り組みが整ったら試合の前後の食事を意識する

スポーツ食のトレーニング

- ・生もの・揚げ物は避ける
- ・緑黄色野菜でビタミン豊富食へ
- ・海藻類があれば取り入れる
- ・上手に炭水化物を組み合わせる
- ・乳製品を準備する
- ・果物があるとさらに良い
- ・ごはんと汁物はおかわりする

※食事は温かいものを選択する



⑪「食べる」こともトレーニングが必要であることを知る