

## 窓辺

ジュニアアスリートを支える食育とは

なかの  
中野 ヤスコ

「わが子の身長を伸ばすには何を食べさせたいですか?」。ジュニアアス

時期になって急に好き嫌いなく、たくさん食べるのは大変難しいのです。

リートの保護者からよく聞かれる質問です。その答えは結局のところ「いろいろな食品をたくさん食べる」になる訳ですが、それを実行するためには幼い時から

ジュニアアスリートが抱える課題のほとんどの原因は、エネルギー不足から来ています。成長のためのエネルギーに加え、身体活動量が急激に必要な量になるから

です。初めての食材をまず「受け入れる」ことで味覚が育ち、消化・吸収力も鍛えられます。個人差はありますが、成長スパート(思春期の急激な身長伸び)は、男の子は13歳、女子は11歳にピークになります。この

親として最大限サポートしたい気持ちから特定の栄養素ばかりが気になり、野菜を食べなければ野菜ジュースを、食が細ければ栄養補助食品とネットなどからの情報で手軽に摂取できそうなものを与えてしまう保護者も多くいます。それは

根本的な改善にはならず、その場しのぎです、とはつきり伝えていきます。

苦手な食品でもなんとか「受け入れる」ことができ

る選手は、スポーツ栄養学の知識を得ることで自分に今、何が必要なかを考え、自己管理ができる選手に育ちます。「いろいろな食品をたくさん食べられる」選手は、心身ともに強くなる

と断言できます。親元を離れた生活や遠征が続いても、自分で必要な食材を選ぶ力があれば、自分の口に合わない食事しかとれない環境でも、ムラのない安定したパフォーマンスが発揮できるでしょう。そして、ケガの少ない、息の長い選手生活を送ることができるのです。

(公認スポーツ栄養士)