



食べて元気に！ 成長期のスポーツ栄養

ケガを防ぎ、疲れにくい体を作るには毎日の食事が大切です。成長期に必要な栄養をしっかりとり、回復力を高めて元気に動ける体づくりをサポートします。

監修：横浜石心会病院 管理栄養士 佐藤辰哉

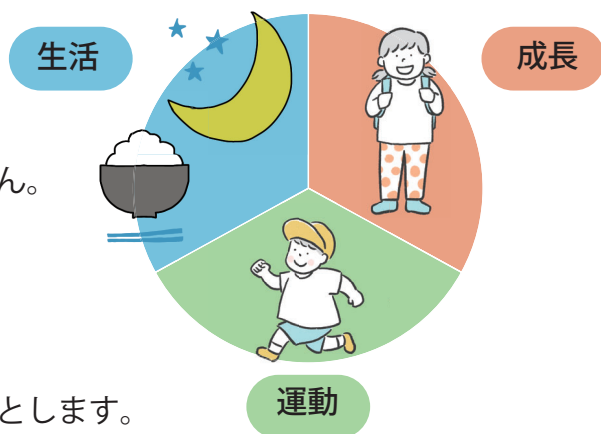
なぜ成長期に栄養が重要なのか？

① 成長+運動で必要量が増える

成長期は、骨や筋肉が発達し、身長や体重が大きく増える時期です。さらにスポーツを行うことで運動量が増え、消費エネルギーも大きくなります。

本来必要なエネルギーは「生活」+「成長」+「運動」の3つで構成されています。

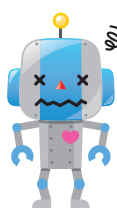
これらを支えるためには、十分な食事が欠かせません。



② 栄養不足で起こること

食事量が不足すると、体はエネルギーを節約しようとします。その結果、以下のような影響が出ることがあります。

- ・疲れやすい、集中力低下
- ・持久力低下（貧血）
- ・骨密度低下（疲労骨折）



成長期は「体が不安定な時期」だからこそ、栄養がとても重要です

なぜバランスの良い食事が必要なの？

私たちの体は、毎日の食事から作られています。

筋肉や骨、血液、内臓など、体のすべては食べ物に含まれる栄養がもとになっています。

そのため、特定のものだけでなく、**さまざまな栄養素をバランスよくとることが大切です。**



体づくりに必要な栄養素

- ・糖質 → エネルギー
- ・脂質 → エネルギー
- ・たんぱく質 → 体を作る
- ・ビタミン・ミネラル → 調整

*どれか1つでも欠けると、体はうまく作れません。



✓ バランスよく栄養をとる理由

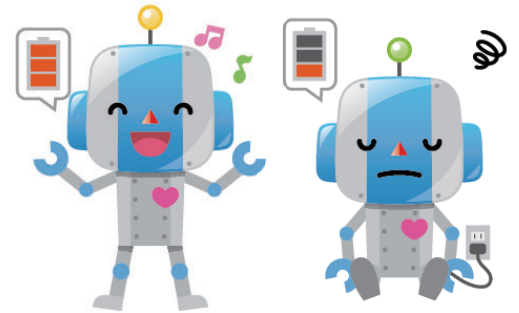
① 生命を維持するため

呼吸・体温維持・内臓の働きなど、

私たちが生きていくためには常にエネルギーが必要です。

このエネルギーは主に、糖質や脂質から作られます。

不足すると、体は正常に働かなくなります。



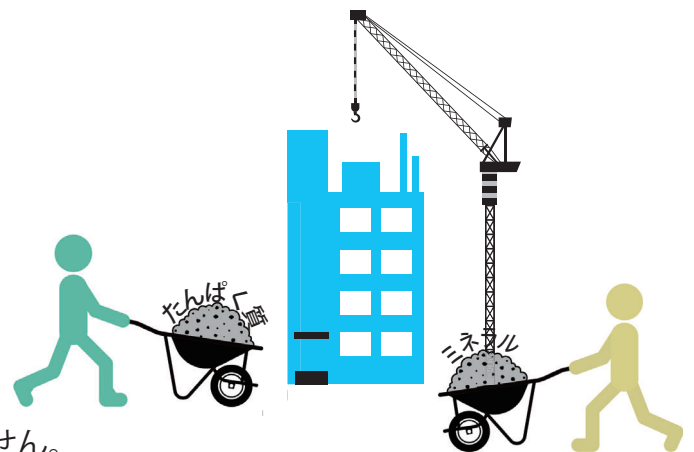
② 体を作り、アップデートし続けるため

体の細胞は、常に新しく作りかえられています。

筋肉や骨、皮膚、血液なども例外ではありません。

その材料となるのが「たんぱく質」や「ミネラル」です。

さらに、体を作りかえるためにはエネルギーとビタミンも必要です。



*材料だけでも、エネルギーだけでも体は作れません。

③ 体の調子を整えるため

ビタミンやミネラルは、体の中のさまざまな働きを助ける役割があります。

これらが不足すると、疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなります。



バランスの良い食事＝必要な栄養素を過不足なくとることどれか一つではなく、すべてがそろってはじめて体は正しく働き、成長します。
毎日の食事の積み重ねが、体づくりに繋がります。

運動する子供の栄養の考え方

スポーツをすると身体活動量が増え、必要なエネルギーや栄養素も大きく増加します。そのため、普段以上に「しっかり食べる」ことが重要になりますが、実際には食事だけで必要量を満たすのが難しく不足しやすくなります。

* なぜ不足しやすいのか

- ・食べられる量には限界がある
 - ・運動中は消化・吸収の働きが低下する
 - ・運動時間が長くと、食べるタイミングが限られる
- その結果、エネルギー不足になりやすくなります。



* 補食の活用

食事だけで不足する場合は、間食（補食）を上手に取り入れることが大切です。補食とは、食事と食事の間にとる軽い食事のことで、エネルギーや栄養を補います。

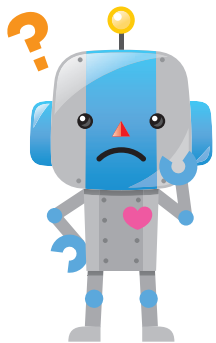
例) おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルトなど

💡 たくさん食べられないときは？

食べきれない場合は、エネルギー源となる栄養素を優先的に摂取することが大切です。

- ・糖質（ごはん・パン・麺）
- ・脂質（油・乳製品など）
- ・たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）

※「ごはん多め＋おかず少し」が基本



エネルギー足りてる？ — 確認しよう！ —

① 毎日体重を測る（できるだけ同じタイミング、同じ条件。朝一が理想）
前日の体重より減っている場合、運動量に対して摂取量が不足している。

② 成長曲線で確かめる。
↓厚生労働省 PDF

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3b.pdf>





目的別 実践編

試合前日の食事

炭水化物中心

バランスの良い食事×糖質高め、脂質低め(高糖質、低脂質)

→試合3日前～前日くらいを目安に実施。糖質を取り込み、パフォーマンスを確保する
(高糖質・低脂質の食事にして、食べる量は変えない＝体重は変わらない)



試合当日の朝食

消化の良いもの

よく噛む(消化を助ける)・試合開始前2時間半～3時間前に食事を済ます。

- ・試合開始2時間半前～3時間前が3食と**かぶる場合**:高糖質・低脂質
- ・試合開始2時間半前～3時間前が3食と**かぶらない場合**:試合時間に合わせて軽食を食べる
(炭水化物中心、消化の良いもの)時間に合わせて

例:ゼリー、果物、おにぎりなど

練習後30分以内




たんぱく質+糖質

タンパク質 + スポーツドリンクで補給(運動後素早く糖質補給) のセット


例:しゃけおにぎり、卵サンドなど



コンビニで買える補食3選

- ① おにぎり 
エネルギー補給の基本(試合前・練習前におすすめ)
- ② バナナ 
手軽で消化がよく、すぐエネルギーに(試合前・合間にも◎)
- ③ ヨーグルト or 牛乳 
体づくり・回復に(練習後におすすめ)

「おにぎり+乳製品」で
バランス◎

- ④ サンドウィッチ 
糖質+たんぱく質が一度にとれる

おすすめの選び方
卵 / ハムチーズ / ツナ

「たんぱく質入り」を
選ぶのがポイント