

スポーツジュニアのお弁当 ～成長期に必要な栄養～ (女子中学生編)

対象者：12～14歳 女性 身体活動Ⅲ

いばらき健康づくり支援店：仕出し・お祝い・法要弁当 わさび(笠間市)との共同作成献立



ビーツポテトサラダ
ビーツはほうれん草の仲間。ミネラルがたっぷり含まれています

ほうれん草とおさりのお浸し
ほうれん草もおさりも鉄分豊富！

わかさぎフリッター トマトソース
わかさぎを丸ごと食べてカルシウム摂取できる

秋刀魚がんと牛乳餡
青魚で不飽和脂肪酸を摂取できる

豚レバーと小松菜ガーリック炒めチーズのせ
スポーツ選手は鉄分消費が激しい！レバーで効率よく鉄分やビタミンが摂れる！

鶏の照り焼きタルタルソース
タルタルソースでエネルギーアップ！

エネルギー：893kcal タンパク質：40.2g 脂質：23.5g 炭水化物：130.0g 塩分：2.3g

●豚レバーと小松菜のガーリック炒めチーズのせ

【材料】豚レバー 35g 小松菜 20g
塩 0.1g コショウ少々 にんにく0.3g
とうがらし 少々オリーブオイル 3g
チーズ2g パプリカ 6g

作り方

- ① レバーは小さくそぎ切りにして、流水にさらして血抜きする。
- ② ①にんにく、とうがらし、塩・コショウで下味をつける。
- ③ ②の水気をふき取り、オリーブオイルでかりっと焼き、チーズをのせて火を通す。
- ④ 焼いたパプリカを飾る。

●ビーツポテトサラダ

【材料】ビーツ 2g ジャがいも 22g
塩・コショウ少々 卵 1g
酢 1g ミックスチーズ 0.2g
おろしにんにく0.1g 枝豆 8g
水菜 5g

作り方

- ① 30分茹でたビーツの皮を剥き、別に茹でたじゃがいもと一緒に潰す。
- ② 卵・酢・チーズ・にんにくを混ぜ合わせソースを作り、①に和える。
- ③ ②を丸く整えて洗って切った水菜の上に飾り、枝豆を散らす。

材料はすべて1人分量

●秋刀魚がんと牛乳餡

【材料】さんま 20g 木綿豆腐 20g
長芋 6g れんこん 6g
塩 0.2g 片栗粉 3g
牛乳 24g 液体和風だし 1g
人参 8g いんげん3g 油1g

作り方

- ① 秋刀魚のすり身に水気を切った豆腐、すりおろした長芋とれんこんを混ぜる。
- ② ①に塩を加え、形を小判型に丸めて油で揚げる。
- ③ 牛乳、和風だし、片栗粉で牛乳餡を作り②にかける。
- ④ ②の上に切って茹でた人参といんげんを飾る。

～成長期の子供がスポーツをする場合のエネルギー摂取の考え方～

日常生活を送るための栄養 + 成長するための栄養 + 運動するための栄養が必要

運動後は消化・吸収率が落ちる 必要量が食べられない 食べる時間が確保できない... ここをどう埋めるか

朝食に改善できる余地ありたんぱく質を！

●適正なエネルギー摂取ができていないとどんな問題が起きるか

成長期がない 身長が伸びない 体重が増えない 初経が遅れるまたは月経異常が起きる 貧血を発症する 疲労骨折を起こす けがをしやすくなる 風邪をひきやすいなど体調を崩しやすい 情緒不安定になる など

●子どもの体はどれだけ大きくなるのか

《予測身長》身長はある程度予測できる

男子 (父親の身長+母親の身長+13cm) ÷ 2
女子 (父親の身長+母親の身長-13cm) ÷ 2

※兄弟姉妹でも、成長期までの生活習慣、運動量、食習慣(栄養摂取状況)等によって差が出る

～女性特有の三大主徴(エネルギー不足・無月経・骨粗しょう症)～

- ・無月経や疲労骨折があるということは、自らの生存で精いっぱい状態なのでエネルギーや栄養が不足であることにもっと危機感を持たなくてはならない。
- ・月経があることが正常であり、試合前の調整には中学生ならピルなども使ってよい。
- ・筋肉がついてくると鉄分の必要量も増える。女子には特に月経もあるため貧血対策が重要。
- ・低年齢から運動のしすぎだと、体を壊してしまう。有名メダリストがジュニア時代に無名だったことからわかるように、社会人になってから活躍できるように、まずは楽しく運動をして強靱な体を作れるように指導しなければならない。

女子の指導のポイント

良い生活習慣とは

1. 朝食からしっかり食べている！
2. 体重を頻りに測り、食事量をコントロールしている。
3. 間食にジュースは飲まない。
4. 睡眠時間にこだわる。
5. 身体のケアを怠らない。(入浴・ストレッチ)
6. 食事の場は、コミュニケーションの場！ご飯がすすむものを準備する。(納豆・キムチ・佃煮・漬物など)