

最新栄養
レポート

若年期からのバランスの良い食事摂取が 未来の健康を育みます！

2018年7月28日、パシフィコ横浜において『平成30年度全国栄養士大会』が開催されました。本大会で味の素(株)は日本栄養士会との共催でランチョンセミナーを実施。『未来の健康を育む上手な「食べ方」～若年からのバランスの良い食事摂取を考える～』と題し、立命館大学スポーツ健康科学部の海老久美子先生に、成長期にあるジュニアアスリートへの栄養サポートの取り組みから見てきた課題と解決策についてご講演いただきました。



自らが選択する毎日の食事との上手なつきあい方が、 未来の健康を育む「バランスの良い食事摂取」につながる

課題

エネルギー不足から発症する 運動時の故障・障害

14歳～16歳の第二次性徴期に圧倒的に多くみられる疲労骨折は、骨が未熟な時期の過度な運動が主な原因。エネルギー不足からくる低体重、カルシウムやビタミンDの不足、筋疲労・低筋量などが疲労骨折のリスク要因として考えられます。成長曲線に応じた身長と体重の増加が見られない場合、疲労骨折が起こりやすくなったり、骨粗しょう症のリスクが高まったりします。

解決策

エネルギーバランスとたんぱく質 ビタミンD・カルシウムの積極的な摂取

男子は体格をよくするために体重を増やすことに重きをおき、その対策のひとつとして主食(ご飯)の量だけが極端に増える傾向がみられます。女子は全体の食事が少なく、食事がおやつ化・お菓子化・スナック化していることも多々あります。成長期においてエネルギーを不足させないためには、体重の変化を確認しながら、たんぱく質を毎回の食事の中でしっかり摂ることに加え、ビタミンDやカルシウムをはじめとした微量栄養素の摂取も重要。また、休養を取ることも非常に大切です。

課題

競技シーズンのピークに 最大のパフォーマンスを発揮することの むずかしさ

高校球児を例にとると、年間の期別の目標(例えば、春・夏の甲子園に向けて、あるいは冬場の体作りの対策等)に合わせ、具体的に何をどのように食べればよいのかわからないまま、食事に対しチームで一律に決めた無理なノルマがかかることも見受けられます。

解決策

自分自身の食事を 自らコントロール

野球のようなチーム競技であっても、選手の食事は、成長段階や、体格・体力の違いを考慮して、個別のスポーツ栄養マネジメントを行なうことが必要です。また選手が自分自身の食生活を見直し、自ら食事の量や質をコントロールできるようになることが良い結果にもつながることを体感し継続することが大切です。

さらに

ジュニアアスリートの食の意識が、家族全体の健康的な食事に

成長期は人生の中においてエネルギー収支の変化の激しい時期であり、中でも競技力向上を目指したトレーニングの日々を送っている成長期アスリートに対する栄養への意識はとても重要なものです。「自らが選択する毎日の食事との上手なつきあい方」は、未来の健康を育むことにつながります。また、部活動を行う子どもたちのバランスの良い食事を意識することは、子どもたちだけでなく、家族全体の健康的な食事にもつながります。



立命館大学
スポーツ健康科学部
同研究科

海老 久美子先生

座長
神奈川県立保健福祉大学
保健福祉学部栄養学科

藤谷 朝実先生

大好評で終了した

ランチョンセミナー

今回のランチョンセミナーにはキャンセル待ちも出るほど多くの方に会場いただきました。満席御礼のセミナーは大好評で終了し、「スポーツ栄養を考えるうえでとても参考になりました」とのお声を頂戴しました。



味の素(株)は未来の健康も見すえて
日々の食生活をおいしくサポートします！

Aj Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

本件に関するお問い合わせ先
味の素(株)広報部/サイエンスコミュニケーショングループ 03-5250-8183



味の素(株)の製品は『増やす』対策『減らす』対策両面に対応。
栄養バランスとおいしさの両立をサポートします。

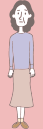
『減らす』おいしく、
摂りすぎ対策

▶▶▶ 食塩、糖分、脂肪を減らして摂る



『増やす』おいしく、
しっかり摂る対策

▶▶▶ たんぱく質、アミノ酸、微量栄養素をしっかり摂る



ご家庭で

在宅・介護に向けた
栄養指導・栄養管理での活用

在宅



CASE 1

ご家庭で
摂りすぎ対策

CASE 3

ご家庭で
しっかり摂る



給食現場で

院内・施設内での
栄養管理・集団給食

院内・施設内



CASE 2

給食現場で
摂りすぎ対策

CASE 4

給食現場で
しっかり摂る



さまざまな栄養課題を抱えるシニア層・高齢者層は、塩分・糖分・脂肪分等`摂り過ぎ、対策が必要な場合と、たんぱく質・アミノ酸・微量栄養素等`しっかり、摂る対策が必要な場合があります。当社では、ご家庭の日々の食事や医療施設等の給食現場での食事をバランス良くおいしくサポートする製品を多彩に取り揃えており、ケース別に分かりやすくご紹介しています。



**日々の食事の栄養バランスをサポートする
製品・取り組みを
一挙にご紹介！**

今回の「全国栄養士大会」では、高齢者の栄養ケアをサポートする製品だけでなく、トップアスリートが実践している「勝ち飯」[®] 献立の紹介も行ないました。

※「勝ち飯」[®]：頑張っている様々な人の目標をかなえるカラダづくり・コンディショニングを三度の食事と補食で実現する栄養プログラムです。

