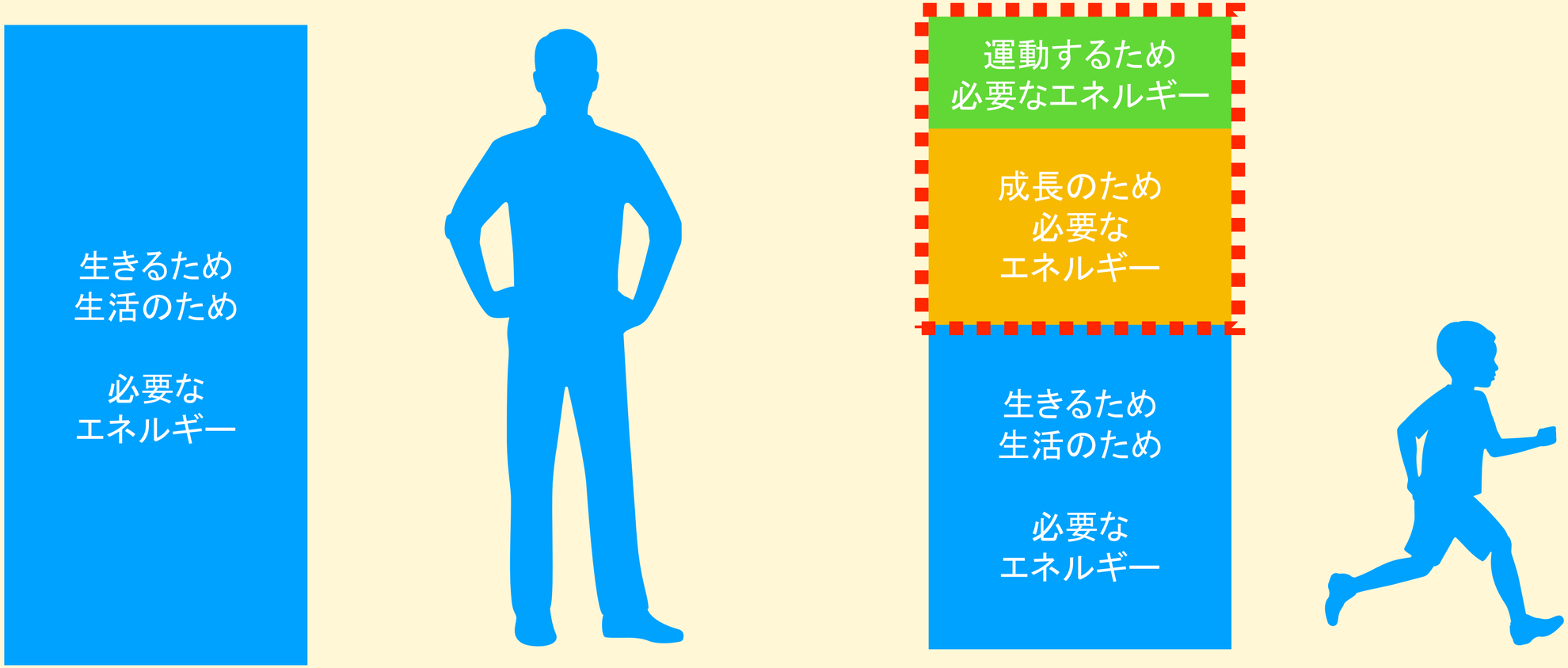
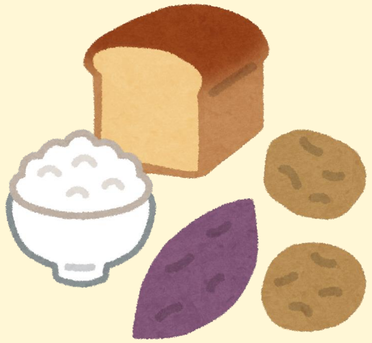
成長にはエネルギーが必要

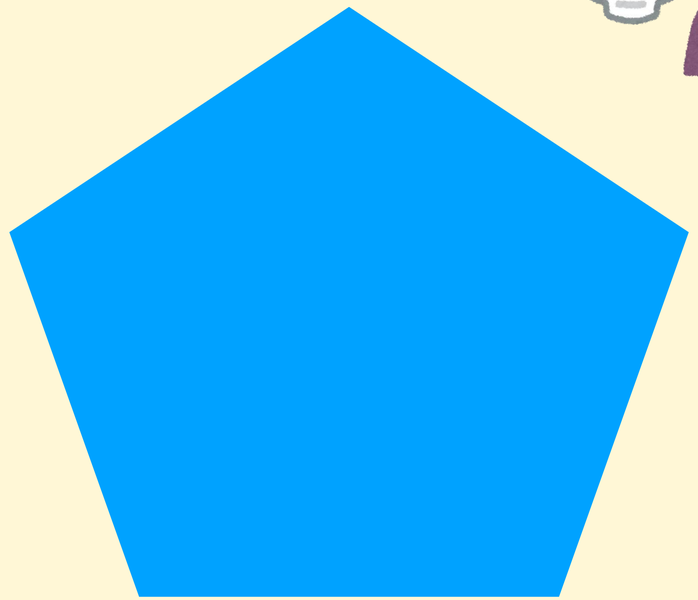


大きさは違っても大人に負けないくらい必要！

五大栄養素とは？

炭水化物



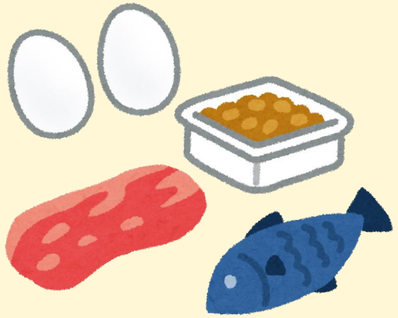


ビタミン

脂質

ミネラル

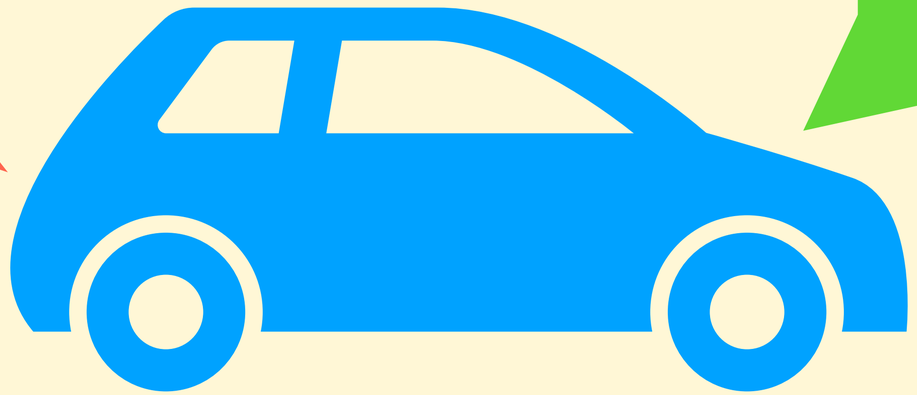
タンパク質



栄養の働き

車のボディ
＝身体を作る
タンパク質

オイル
＝（からだ）の調子を整える
ビタミン、ミネラル



ガソリン
＝エネルギー源
炭水化物（糖質）、脂質

<u>１つでも欠けると、車は正常に動かない！</u>
<u>人間も同じです。何事もバランス！</u>

バランス ランチョンマット

小・中学生のスポーツ栄養ガイド 女子栄養大学出版部 2010年 より

足りなくなると？

タンパク質不足	カラダの材料不足
エネルギー不足	身長が伸びない・集中力低下・体力低下
鉄不足	貧血
ビタミン不足	貧血・体調不良
カルシウム不足	骨がもろくなる（骨折しやすい）

ふくさい
副菜①

しゅさい
主菜

しゅしょく
主食

ふくさい
副菜②
じるもの
(汁物含む)

くだもの
果物
ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

YOGURT

昨日の夕食のバランスは？
（みんなも書き出してみよう！）

例

副菜	果物	乳製品
・キャベツ トマトのさらだ ・小松菜の炒め物	イチゴ	×
主食	**主菜**	**副菜（汁）**
ご飯	生姜焼き	味噌汁

良い点

・野菜をたくさん食べた
・ご飯おかわりした

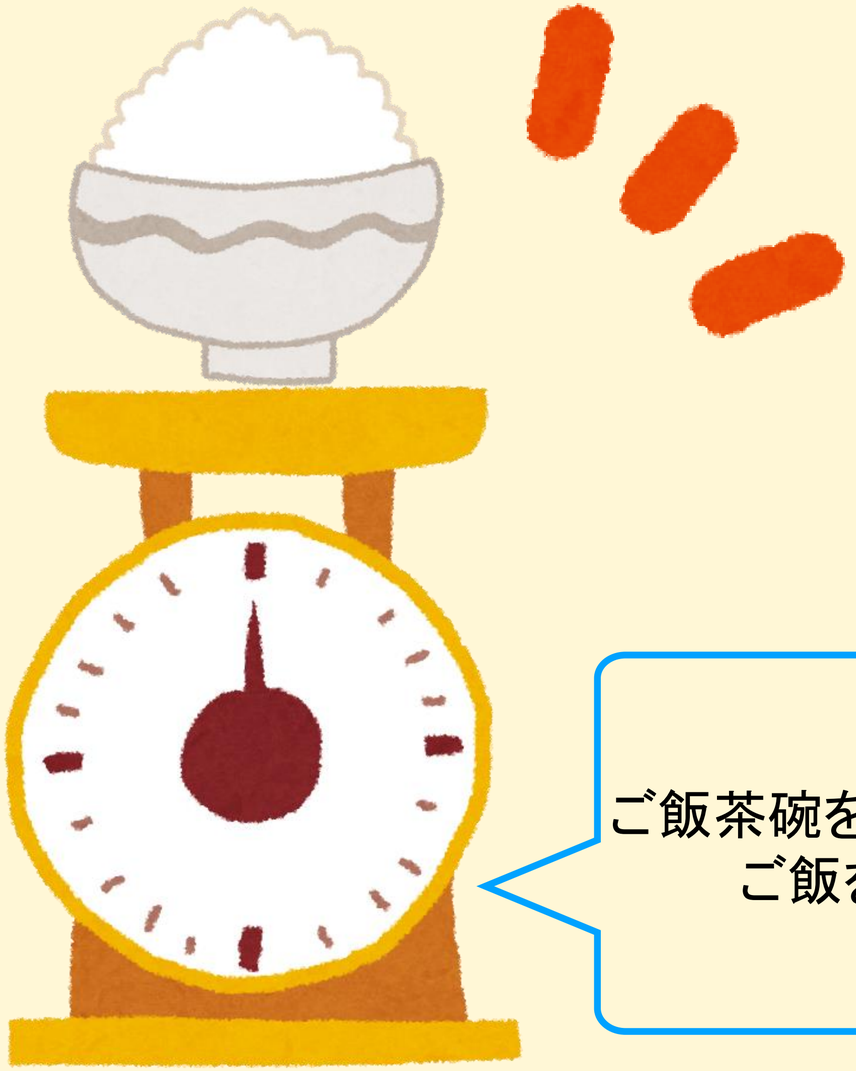
改善すべき点

・乳製品を食べていない
・小松菜は嫌いだから残した

目標

・好き嫌いをなくす
・毎食、牛乳を飲むようにする

いつものご飯の量をはかってみよう！



ご飯茶碗を乗せて0になったら、
ご飯を乗せてね！！

１日に必要なエネルギーの計算をしてみよう！

基礎代謝量（kca ／日）
＝基礎代謝基準値（kcal ／kg ／日）×体重（kg）

１４歳、５０kgの場合
＝３１×５０
＝１５５０kcal ／日

基礎代謝基準値

男子	
６～７歳	44.3
８～９歳	40.8
１０～１１歳	37.4
１２～１４歳	31.0
１５～１７歳	27.0

女子	
６～７歳	41.9
８～９歳	38.3
１０～１１歳	34.8
１２～１４歳	29.6
１５～１７歳	25.3

基礎代謝量とは…生きるため（目を開けて横になった何もしない状態）の必要最小限エネルギー

１日に必要なエネルギーの計算をしてみよう！

推定エネルギー必要量（ kcal ／日）
＝基礎代謝量（ kcal ／日）× 身体活動レベル

１４歳、５０kgの場合
＝1550 ×２
＝3100 kcal ／日

身体活動レベル

オフトレーニング期	
持久系	1.75
瞬発系	1.75
球技系	1.75
その他	1.50

通常練習期	
持久系	2.50
瞬発系	2.00
球技系	2.00
その他	1.75

身体活動レベルとは…１日の消費エネルギー量が基礎代謝量の何倍に当たるかを示す数値

１日に必要なエネルギーの計算をしてみよう！

身体の成長を考慮して、
「エネルギー蓄積量」を推定エネルギー必要量に追加します。

１４歳、５０kgの場合
＝3100＋20
＝3120 kcal ／日

エネルギーの蓄積量

男子	
６～７歳	15
８～９歳	25
１０～１１歳	35
１２～１４歳	20
１５～１７歳	10

女子	
６～７歳	20
８～９歳	25
１０～１１歳	30
１２～１４歳	25
１５～１７歳	10

１８歳以上は：推定エネルギー必要量（ kcal ／日）＝28.5×徐脂肪体重×身体活動レベル

自分のご飯量の目安を知ろう！

１日に必要なエネルギー（ kcal ／日）の数字の１割が、

一食分で食べるご飯の目安量（グラム）になります。

１４歳、50kgの場合

＝3120 kcal ／日

310～320g ／回

毎日、朝・昼・夕の
3回食べましょう！

どっちが多いかな？？

いつも食べているご飯の量

VS

計算して出たご飯の量

いつも食べているご飯の量

素晴らしい！！

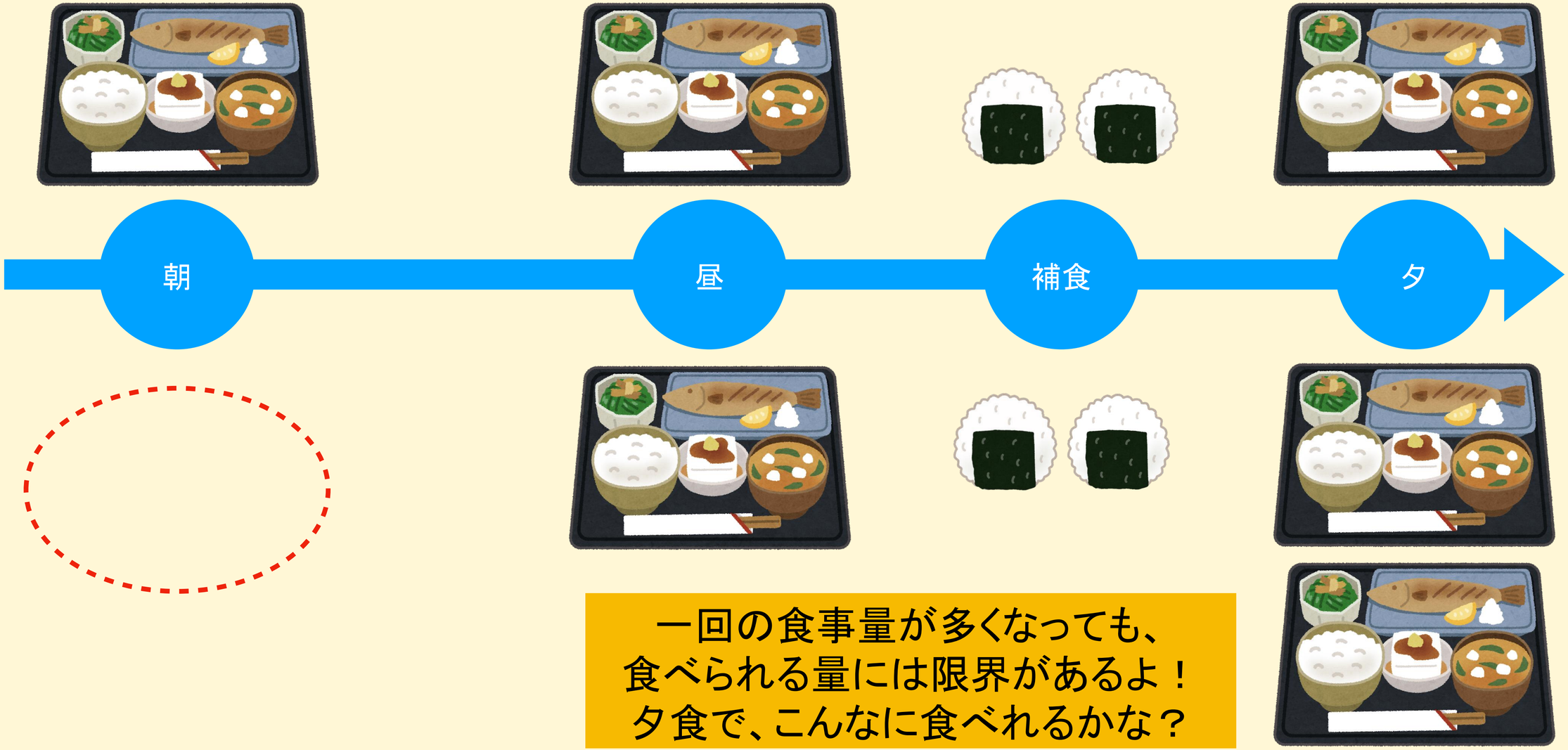
ご飯量はOKなので、バランス良く食べられるよう
「バランスランチョンマット」を意識してみましょう。
★ただ、成長期で体重が増えれば食べないといけない量も
変わってくるので注意！

計算して出たご飯の量

<u>できるだけ、近づけるように努力しましょう！</u>

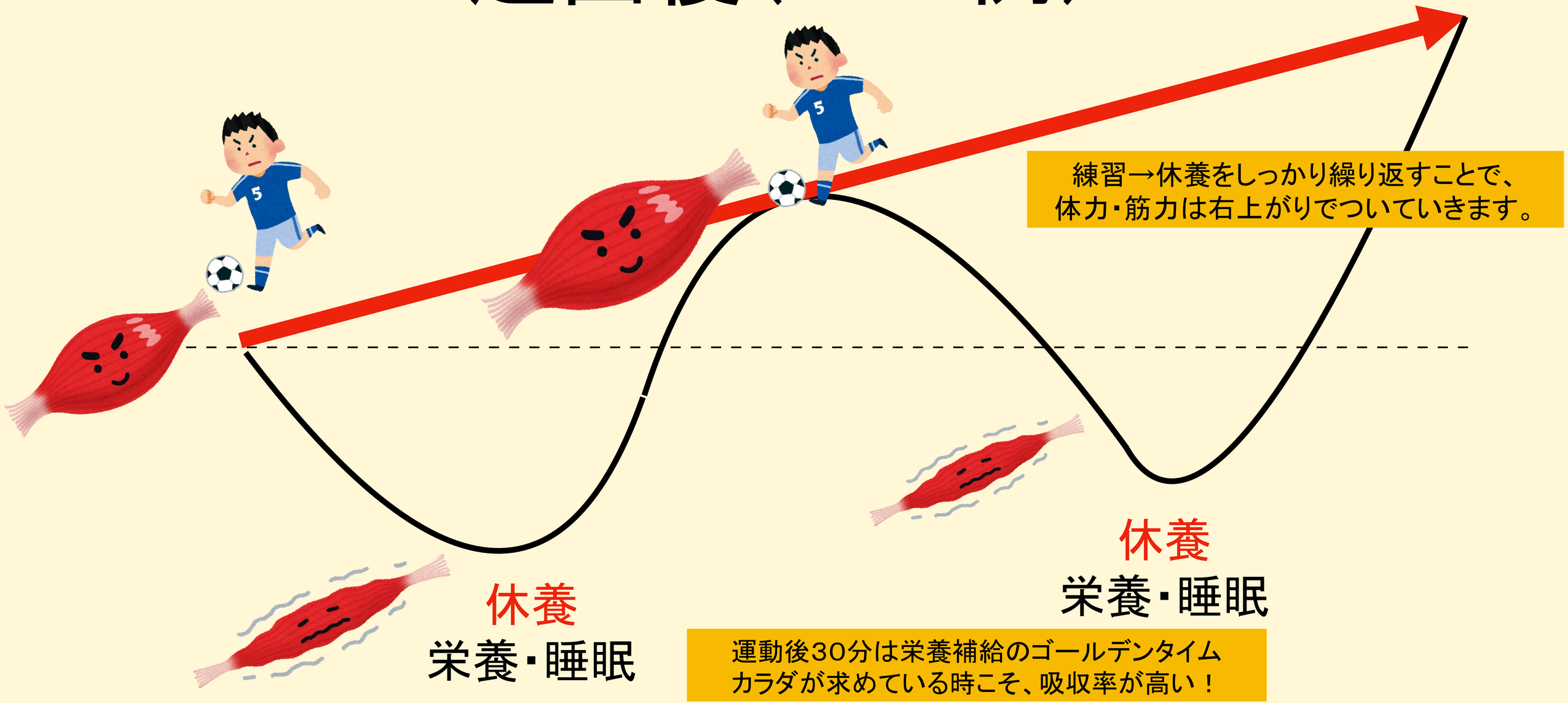
★毎食プラス１口・２口食べるように努力する
★一日一食は、この量のご飯を食べるように努力する
「ご飯食べるために、おかずや野菜を減らす」ことはしないように！

毎日、3食！朝食大事



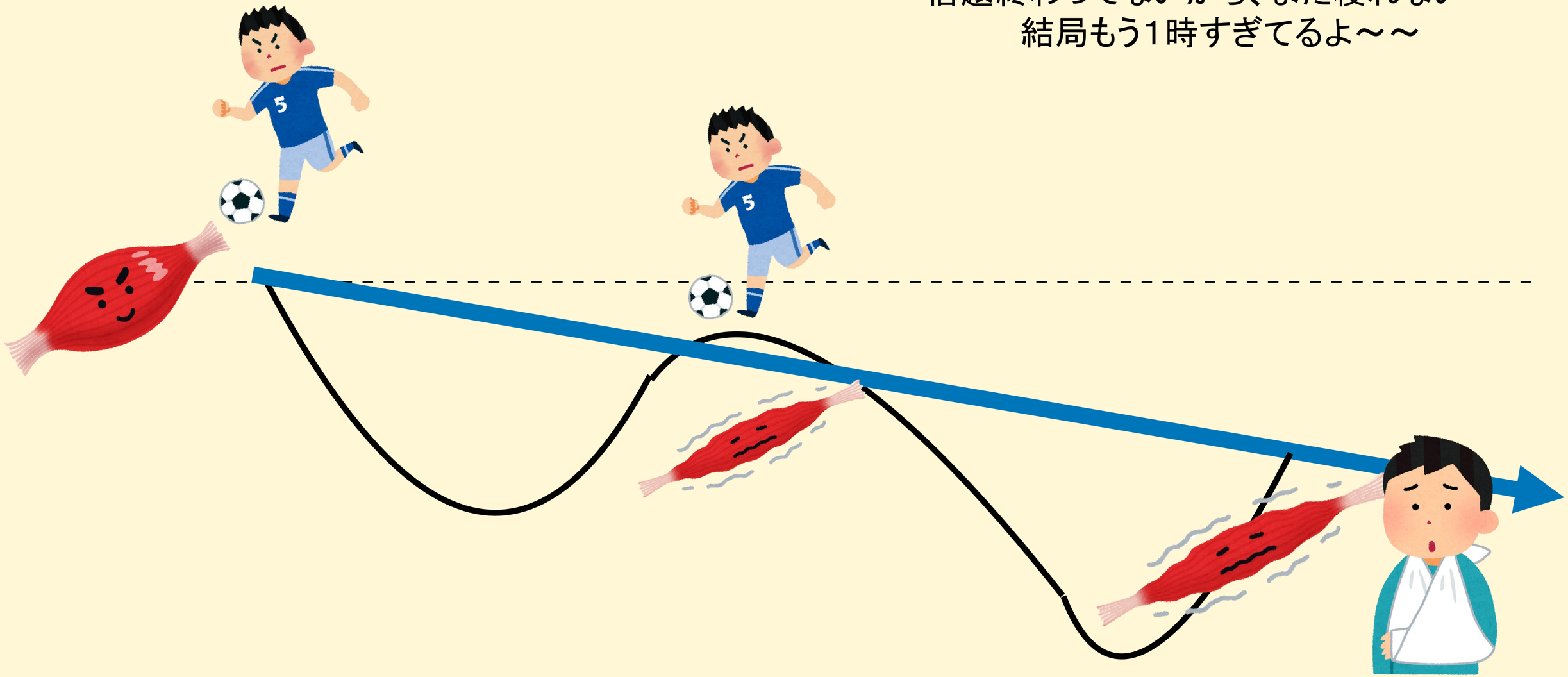
一回の食事量が多くなっても、
食べられる量には限界があるよ！
夕食で、こんなに食べれるかな？

超回復（いい例）


練習→休養をしっかり繰り返すことで、
体力・筋力は右上がりでついていきます。
休養
栄養・睡眠
休養
栄養・睡眠
運動後30分は栄養補給のゴールデンタイム
カラダが求めている時こそ、吸収率が高い！

（悪い例）

練習終わりに、たくさんお菓子食べよ！
お腹いっぱいだから、夕食はいらない！
今日は、夜中に好きなテレビがあるから見よう。
宿題終わってないから、まだ寝れない・・・
結局もう1時すぎてるよ～～



食べたもの（消化・吸収されたもの）
でカラダはできている

１日３食（朝・昼・夕の３回）×１年（３６５日）

＝１０９５回のチャンス

→中学３年間だと…３２８５回のチャンス

継続は力なり！
続けることが大事！