・体重も軽く線も細いので日々のご飯をしっかり食べてほしいのですが、食べるのが遅くなかなか量が食べられません。何かいい方法などありますか？

→一度に食べられる量には、限界があるので、食事回数を増やしてみましょう。今が、朝昼夕の3食であれば、練習の前後であったり、休みの日であれば10時や15時などに食事を入れてみると、1日に食べる量が増えると思います。食べるのが遅いのは、悪いことではありません。だらだら食べる(ながら食べ)であれば、食事に集中できるよう環境を整えるのもよいでしょう。よく噛んで食べているのであれば、とてもいいことだと思います。

・ご飯を食べる順番なども何かあればお願いします。(1つずつ食べてく感じなので・・・)

→ごはん、おかず、汁物を順番に食べていくことを、三角食べといい、和食特有の食べ方です。三角食べをすることのメリットは、栄養バランスよく食事ができることです。三角食べをすることにより、全部の品を均等に食べられるので、たとえ残したとしても、均等に少しずつ食べているので栄養の偏りは少なく済みます。しかし、汁物で流し込んで食べる人もいるので、しっかり噛んで食べることを意識するようにしてください。消化吸収に負担がかかります。反対に、ばっかり食べ(1つずつ食べていく)にもメリットはあります。もし、体脂肪が高くて、少し体重を落としたい、食べすぎを防ぎたいという場合には、初めにサラダなどヘルシーなものでお腹を満たしてから、おかずやごはんを食べることがおすすめです。嫌いなものや後回しにしたものを食べ残してしまえば、栄養バランスに偏りが出ますが、すべて食べきれば、問題ありません。どちらにもメリットはあるので、どちらかが悪いということはないですよ！

・朝食にシリアル＋牛乳は大丈夫ですか？

大丈夫です！牛乳を一緒に食べられるので、カルシウムもとれよいでしょう。忙しい朝でも、選手が自分で食事を用意できる点でも、いいですね！！ただ、それだけで食事が終わりがちなので、プラスでおかずやフルーツ(フルーツグラノーラを選ぶのも◎)サラダ類もあると、バランスがアップします。あとは、流し込んで食べないよう、よく噛んで食べることを意識してください。

・朝が特に食が細く、ごはん1杯が精いっぱいの日が多いです。少量で種類を多くするのと、お米は多めで主菜のみ、どちらが優先でしょうか？

→基本的には、バランスの良い食事が理想です。なので、少量で種類が多い(品数というよりは、栄養素の種類が多い)食事を優先してください。単品に含まれる栄養素だけでは、効率よく体の中で使われませんので、いろんな食材からいろんな栄養素を組み合わせて取れるのが理想的です。ただ、試合前などエネルギーを優先させたい時もあります。その場合は、炭水化物を多めにし、おかずを組み合わせてください。

・パワースタミナスピードなどいろいろな目的に合わせたメニューを本などで参考にするが、毎食の組み合わせに悩みます。

→献立の工夫をされていて、素晴らしいです。ただ、毎日作る食事なだけに、献立を考えるのが大変ですよね！基本は、主食・主菜(おかず)・副菜(野菜)をそろえて、プラスで果物や乳製品があると栄養バランスが整います。私が献立を立てるときは、タンパク質の材料を2つ以上は使うとか、昼ごはんは麺類と丼ものを交互に入れるとか、色の濃い野菜を入れて彩りと栄養をアップさせるとか、簡単なルールを決めています。また、メニューをルーティン化してしまって、試合の時にはこの食事と決めておくと、悩みが1つ解消されるのではないでしょうか。ぜひ、選手と話をしていただいて、食べやすくパワーがでる、ホッとリラックスできる「勝負飯」を考えてみてはいかがでしょうか。また、食事を通して、体調や心の小さな変化にも気づけるものです。たまには、選手に食べたいものを聞きつつ、食事を通して会話が増えると嬉しいです。