

# 医科学 見聞録

## 成長期のスポーツ栄養

山口県岩国健康福祉センター  
栄養士 斉藤恭子

成長期は必要とされるエネルギーや栄養素の量が增大しているため、欠乏症になりやすい時期と言えます。特に、スポーツに打ち込むことで、鉄分の必要量がさらに増大し、「鉄欠乏性貧血」などで悩まれる方も多いようです。

成長期のスポーツをする子どもたちにとって栄養は、①健全な心と身の成長を支えるもの、②運動による健康づくりを支えるもの、③スポーツに伴いやすい障害を支えるもの、④スポーツのパフォーマンスを高めるためのもの、としてとても重要です。

スポーツ及び成長に見合った栄養素等の補給の為に、自分自身の食生活を見直してみることから始めてみましょう

### あなたの食生活をチェック!

①おかずのある食事を1日3食必ず食べていますか？

#### 貧血傾向にある場合

- A. 鉄分の多い食材(レバー、牛肉、あさり、カツオ等の赤身の魚、大豆製品、緑の濃い野菜、ひじき等)を小まめに意識して摂りましょう。
- イ. 肉や魚などのたんぱく質、ビタミンCや葉酸等のビタミン類が多い緑の濃い野菜を毎食摂りましょう。

②疲れをとる為に、果物を毎食摂っていますか？

③身体の成長の為に、けが防止の為に、牛乳・乳製品を毎食摂っていますか？

④間食は、食事で摂れない栄養素を補う軽い食事と思って摂っていますか？



### スポーツする身体にやさしい食事イメージ

毎食 主食+副菜+主菜+果物+牛乳・乳製品が揃った食事を意識しましょう!