挑戦してみよう！自分と世界に！
挑戦の数だけ夢が叶う！

いわて スーパーキッズ Superkids

叶えよう！自分の夢を！

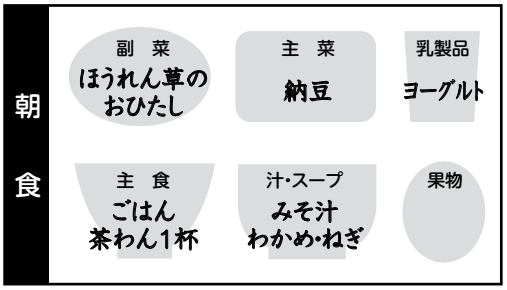
「いわてスーパーキッズ発掘・育成事業」
プロジェクトチーム委員　吉岡美子

―スポーツ栄養からのサポート：食事もトレーニング―

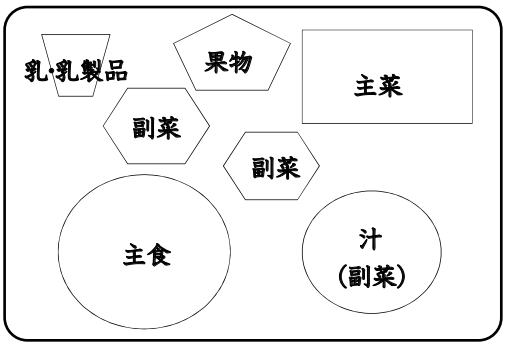
いわてスポーツ栄養研究会がスーパーキッズ発掘・育成事業の「食生活と栄養」を平成20年から担当してから今年で4年目になります。

本事業における栄養サポートはキッズたちに食生活面での自己管理能力を育てることを最終目標としています。そこで、毎日の日誌を再検討するところからはじまり、現在の日誌の様式ができました（図1）。

【図1】



【図2】



■スポーツ時の栄養・食生活

スポーツ栄養の指導を行う際、下記の4つの内容を中心に実施しています。

1. 十分かつ過剰でない活動量に見合ったバランスのとれた栄養摂取：基本的な食事のかたちについて
2. スポーツ時に伴いやすい障害を防ぐ：熱中症、鉄欠乏性貧血、骨粗鬆症など
3. コンディショニングを良好に保つ：適切な食事管理
4. 健康・体力の維持増進：生活習慣病予防のための生活習慣を身につける

「スポーツ時の食事の基本型」（図2）を理解してもらうことを活動の基本とし、キッズたちが毎日自分の食事を記録することで食生活を振り返り、運動に見合った栄養量の確保を目指します。我々研究会のメンバーもキッズの活動日に会場に集合し、日誌のチェックを行いました。すると、「スポーツ時の食事の基本型」の実践以前に、朝食の「欠食」いう問題が意外に多いことがわかりました。また、スポーツ時の食事の基本型が揃った食事が難しく、特に「副菜（野菜）」「果物」「牛乳・乳製品」の摂取がほとんどないキッズが多くみられました。日誌のコメント欄を活用し、意識して摂ってもらうよう努めていくうちにこれらの摂取が増え

始めてきました。野菜、果物は体調を整える働き、牛乳・乳製品は成長期の小中学生にとってはカルシウムの供給源として大事な食品になります。夏休み・冬休みなどの長期休業の時は特に摂取が減っていますので、しっかり摂ってほしい食品です。

■実践演習

（食事カードを使った献立作成・調理実習：キッズと保護者）

キッズたちは日ごろ家の人に作ってもらった食事を食べているわけですが、自分でも献立をたててみる演習をします。食事の組み合わせ方に関する講義を受けた後に、バランスの良い食事を目指し料理カードを使ってグループごとに献立作成をします（写真）。

いわて スーパーキッズ Superkids 叶えよう！自分の夢を！

また、今年は夏のキャンプ時、夕食と朝食の準備を自分たちでやってみました。火起こしから慣れない食事作りまでやってみて、食べるときはすっかり疲れた様子でしたが、最後の片付けまで頑張っていました。この実習を通して野菜は火をとおすとかさが減ること、汁物に野菜をたくさん入れることで野菜の摂取が簡単にできることなど実際に自分の目で確認することができたようです。保護者対象の調理実習も昨年から実施して、野菜の取り方やお弁当を作り、必要量の確認をしています（写真）。

今年度、初めて食事調査を実施しました。主食量、魚介類、豆・大豆製品、野菜類の摂取が著しく少なく、今後は必要量の摂取が課題です。食事もトレーニングのひとつと捉え、
また、毎日の食事が自分の体を作っているという意識を持ち、日々の食生活を大切にして競技力を高めていけるよう、サポートしていきたいと考えております。