



■3月23日 モンテディオJrユース保護者「栄養講習会」

3月23日(日)に山形市内で、モンテディオ山形Jrユース入団説明会において、栄養講習会を依頼され開催してまいりました。昨年まで、トップの方でフィジカルコーチをされていた方が今年度より育成へまわり、彼の常に栄養を考え、熱心に取り組んでいた事について頭が下がります。

今回は保護者を対象と聞いていましたので、成長期における食事の重要性と朝食のあり方について説明をさせていただきました。講習会は「食事の基本を身につけ、強い身体をつくろう」というテーマで実施し、50名近くの参加で開催致しました。

体のリズムと食事

最近の児童や思春期における子供は、食べたいものが何時でも手に入る環境にあり、食事よりも食事以外の物がメインディッシュになってしまい、3食の食事バランスが崩れている傾向にあります。また食の欧米化により炭水化物の摂取量が減り、脂肪分の摂取量が増えている話は有名なことです。

テレビやテレビゲームの普及により夜型の子供が増えたのも事実で、夕食の時間が夜の9時過ぎという子供もいたくらいです。生活環境の中で、現代における環境のせいにするのではなく、睡眠と栄養、栄養と運動、そして休養のバランスを考えることは、生体リズムや体内から分泌されるホルモン等(成長ホルモン)の関係においても重要なことを、親が理解する必要があり教育することが大切です。

食事の過不足

昨年、ユースを対象に食事に対するアンケートを実施した際、栄養を摂る上で次のような事がわかりました。「食事の時に野菜のおかずを食べ無い時があるかどうか」の質問をしたとき「食べない」と答えた生徒は、全体の38.7%に留まりました。しかしその理由として「メニューにないから」と答えた生徒がその中の41.7%に達しました。野菜に限らず果物や乳製品においても同様の結果が出ております。



スポーツをする上で野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルは身体創りや成長、エネルギー代謝には不可欠で、また乳製品に至っては、賛否はあるが、骨を強化するためのカルシウム源にもなる栄養です。ユースの年代とは言えども、親が食事に対する知識と子への教育が重要であり、子もまた反抗せず、親の言うことを聞いて食事の大切さを学ぶ必要があります。

食事は自己管理が強い分、親任せ他人任せではなく自分自身から知識を養って、正しい食生活と規則的な生活を送る工夫をしなければなりません。スポーツをされているお子さんをお持ちの家庭では、朝食を抜いたり、無茶苦茶な食生活を送るという事が少ない反面、成長過程における必要な栄養素の摂取方法や3食の食事内容をもっと意識する必要があると考えます。