



## ■ 4月22日 新体操クラブ山形RG「栄養講習会」

4月22日、山形市内のスポーツセンターにて新体操をやっている児童、生徒、その保護者を対象に栄養講習会を開催致しました。

今回の特徴としましては女の子が中心となる為、成長における栄養摂取方法と不足による体への影響、朝食の重要性とエネルギー不足による影響について説明をさせていただきました。以前モンテディオJrユースで講習会を実施した「食事の基本を身につけ、強い身体をつくろう」を一部改変し、女の子用の講習会としました。

新体操は競技パフォーマンスはもちろんの事、選手一人ひとりのエキシビション的要素も追求される為、日々の食事においても、もちろん気をつけなければならないスポーツになります。しかし成長期における食事においては、スキヤムの発達曲線が示すように年代に合わせたトレーニングと年代別栄養摂取、エネルギーを確保しなければなりません。(食事の基本はどの年代においても変わりありません。子供は大人のミニチュアではない。)

### 好き嫌いを克服しよう！

講習会を始め、いくつかの質問をさせていただきました。

私 「嫌いな食べ物ありますか？」

子供達「ん～、野菜・・・」

やはり野菜嫌いな子供達がありました。

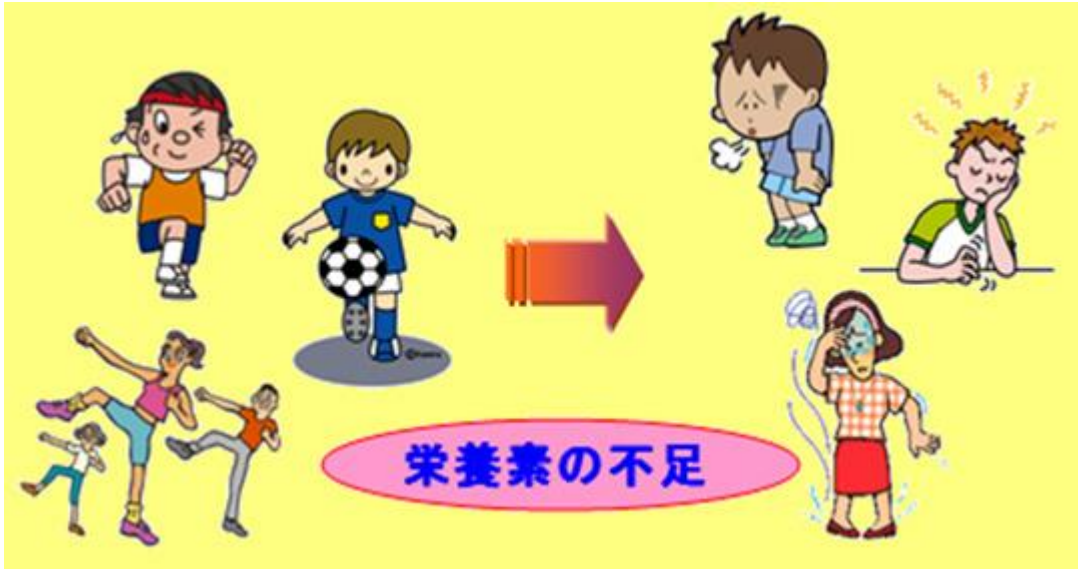
野菜には食物繊維が豊富な上、種類によっては野菜からしか取れない栄養も含まれています。また色々な食品を食べ、その中に含まれる栄養が円滑に代謝・促進されるように働きかける栄養や酵素も含んでおります。たくさんの好き嫌いがあるのならば、1つずつ克服しましょう。



また、家庭における料理の工夫も必要になります。例えば人参が嫌いならハンバーグの中に細かく刻んで混ぜたり、トマトが嫌いならゼリーにする等…。好き嫌いを克服するには、子供のニーズに時としてあわせる必要もあります。

## エネルギー不足が子供達の体を危うくする

最近の児童や生徒は、俗に言う「おませさん」が多くなったように感じます。マスコミからの情報も多く、ダイエットと言われる情報が多く流れ、痩せ志願が10代の成長期にまで浸透しています。特にスポーツをしているお子さんはスポーツをしていないお子さんよりも消費エネルギーはもちろんの事、他の栄養素の消費も大きくなります。



摂取エネルギーや栄養素が少ない場合どうなるでしょう。常に慢性疲労的な症状や集中力が欠けたり、怪我をしやすい環境を作りだしてしまいます。又成長期のホルモンのバランスが崩れ、大人になってからも体調不良を訴え続ける原因の一つにもなってしまいます。身体を作る大切な時期という事を再認識し、しっかり食べる必要があります。

文責：管理栄養士 鏈水弘樹