

ジュニア期の食事のポイント

この時期は発育・発達を優先させることが、競技力を向上させることよりも重要です。食事のとり方も運動も、無理のないよう個人に合わせた考え方をしましょう。

●食事と運動のバランスを大切に！

体力も体格も個人差が大きいこの時期。陸上クラブ等に所属している皆さん、練習量はどんな感じでしょうか？全員が同じ練習量になっていませんか？
からだが成熟していないと、運動のしすぎで疲れきってしまい、それが原因で食欲が低下することも…。
時には「食事をしないで寝てしまった！」ということもあるのではないのでしょうか？
指導者の皆さんは、今一度、練習量が個々人に適切なものになっているかどうかの確認をお願いします。

●バランス良く食べる方法“三角食べ”

つい好きなものばかりを食べてしまう…このような食べ方になっていませんか？
これでは他のものを食べる前に満腹になってしまいとれる栄養素が偏ってしまいます。
栄養素をバランスよくとるための簡単な方法“三角食べ”を実践しましょう。



【おかずを一口 ➡ ごはんを一口 ➡ みそ汁を一口
➡ またおかずを一口 ➡ またごはんを一口…】
という順番で、食べてみましょう。

●よく噛んで食べよう！

保護者の方から「よく食べるのに他の子よりも小さい」、「たくさん食べるが、なかなか大きくなる」といった声を聞くことがあります。
消化器系が未発達な時期は、消化がきちんとできず、排泄量が多くなりがちなこと関係しています。
ぜひ“食べ方”についても考えてみてください。

【こんな食べ方していませんか？】

- ① 一度にたくさん口に入れてしまう
 - ➡ 口の中がいっぱいになる
 - ➡ よく噛めない
 - ➡ すぐに飲みこんでしまう
 - ➡ 消化が悪くなる
- ② 一回の食事で大量に食べさせる
 - ➡ 噛まずに早食いになる
 - ➡ よく噛まないで飲みこんでしまう
 - ➡ 消化が悪くなる

消化されていないものは小腸で吸収されず、便の量が増え、軟便になりやすくなります。そうすると1日に何回も排便をすることになり、結果、体重が増えないという悪循環に陥ります。
“適量を口に運び、よく噛んで食べる”習慣を身につけるようにしましょう。