



深谷市立深谷小学校
令和4年11月30日

いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったときに、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう！

寒さに負けない体を作ろう

Point 1 朝ごはんはしっかり食べましょう

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

Point 2 偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね！

Point 3 体を温める食べ物をとりましょう

昔からいわれていますが、なべや煮込み料理など温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといえます。

Point 4 外で元気に体を動かしましょう!

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ！

こんな症状のとき

★かぜのひきはじめ★



鍋物など、体が温まる食事をします。主食主菜副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。特にビタミンを含む食品(色の濃い野菜)をしっかり食べましょう。

★のどが痛むとき★



のどを刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮込んだものや、のどごしのよいものを取りましょう。

★熱があるとき★

こまめに水分補給をすることが大切です。食事をとるときは、体に負担をかけないように消化の良いものにしましょう。薄味にした野菜スープは水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。

ジュニア期のスポーツ栄養について

成長期の子供たちもサプリメントやプロテインは利用したほうがいいの？

プロのアスリートは競技力の向上のためにプロテインなどのサプリメントをとっているという話を聞いたことがある人もいると思います。しかし、そうしたものを利用するときには、専門知識に基づいた科学的で合理的な判断が必要です。神奈川県立保健福祉大学教授の鈴木志保子先生の著書「理論と実践 スポーツ栄養学」を参考にまとめてみます。

判断の条件	具体的な例 ※は引用者の注
身体活動が多くなり、食事からとりきれない場合	※激しいスポーツの場合、身長や体重にもよりますが、男性で1日4000~5000kcal、女性で3000~4000kcal必要な場合があります。ちなみにふつうに生活している人では、成人の男性で2200±200kcal、女性で1400~2000kcalほどです。
消化・吸収の時間が短いとき	食事時間や食後の休憩が十分にとれないとき。 ※このことから、食事ではゆっくり落ち着いて食べられる環境づくりもとても大切なことがわかります。
食事に偏りがある場合	好き嫌い、食物アレルギー、合宿・遠征などで食環境が悪いとき ※食べ物の好き嫌いが多いと、コンディション作りにはとても不利になります。
食事制限により食事をとる量が少なくなる場合	減量中や病気のとき
食欲がない場合	緊張していたり、疲労していたりして、予定している食事をすべて食べることができないとき
胃腸が弱っていて、消化・吸収の能力が低下している場合	胃腸の状態が悪いとき
特定の栄養素を摂取しなくてはいけない場合	増量・トレーニングの状況によって、増やさなければならない栄養素があるとき

鈴木志保子(2018)「理論と実践 スポーツ栄養学」(日本文芸社), p.71 表 3-5 より一部改変。

ジュニア期のスポーツ選手がサプリメントを控えなければならない理由

それは、サプリメントを利用しなければ体に不調が出てしまうほどの運動は、発育や発達に支障をきたすリスクが高いからです。野球肘やランナー膝などの「使いすぎ症候群」、また、貧血、やせ、疲労骨折、月経ストップなどの症状が起きることがあります。すなわち、成長期はサプリメントに頼らず、食事と捕食からエネルギーや栄養素を必要量摂取できる運動量に留めるべきなのです。

成人アスリートでも、サプリメントの摂取には注意が必要です。管理栄養士のサポートを受けていない人、スポーツ栄養学の教育を受けていない人ほど、自分の勝手な判断で過剰の摂取してしまっている状況がみられるといえます。サプリメントの利用では、まずその大前提として、その人の普段の食事状況を把握しておく必要があります。そのためにも「専門知識をもつ管理栄養士などによるサポートは不可欠」と鈴木志保子先生は言っています。またアスリートのサプリメントといえば、すぐにプロテインを思い浮かべるとは思いますが、多くのアスリートは食事から必要量のたんぱく質を摂取できているそうです。逆に言えば、毎日、体や活動に見合った量と質の食事をしっかり食べられるということも一流のアスリートになるためには必要な条件となるのです。