

教育講演会 報告

未来の健康を育む上手な「食べ方」
～若年からバランスの良い食事摂取を考える～

講師 立命館大学スポーツ健康科学部健康科学研究科 管理栄養士
公認スポーツ栄養士 教授 海老久美子先生

平成 31 年 2 月 17 日 宮城県建設産業会館にて教育講演会が開催されました。

アスリートの食事の意味はコンディショニングため、競技能力を発揮するため、ケガや故障の予防と改善のためがあります。

身体活動量の多い成長期の選手は基礎代謝がピークを迎えていてトレーニングと日常生活に必要なエネルギーや栄養素が摂取エネルギー上回り不足が指摘されています。基礎体力以上の戦略、技術、専門体力のトレーニングは怪我や疲労を引き起こします。競技によっては過度なトレーニングに加え、瘦身体型を求められることから利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症の出現率が高くなります。

より良いパフォーマンスを引出し、選手生命を伸ばすためにもトレーニングでの運動量、栄養、休養のバランスが子供の基礎体力の強化には欠かせません。



事例報告 1 ではトップレベルの大学女子長距離選手が競技力向上のため早期に実施された減量が長期間に及ぶと大学入学後の疲労骨

折の受傷率がかなり高くなることが示されました。原因として慢性的なエネルギー不足の状態、月経異常。ホルモンバランスの乱れが大きく影響していると考えられています。

予防には早期の（中学生）での栄養教育の必要性があり、エネルギー不足の現状把握が必要であると考えられます。

事例報告 2 ではジュニアアスリートの疲労骨折の事例から栄養補給の予防法としてエネルギーを不足させないこと、カルシウム、ビタミンD、たんぱく質など骨に有益な栄養素の補給、休養、骨折が疑わしい場合は医療機関での検査で早期発見、早期治療が大切だと示されました。

また、ジュニア球児の指導者は個人の発育、発達を無視し一律に「増量」を求めることが多く、球児側からすると食事がノルマとなり苦痛を感じるケースがみられると報告がありました。子どもに於いて《食》はおいしさを習得することでモラル、カルチュラル、家族の在り方などの感性を育むことでもあることを忘れないことが大切です。

(文責 宮沢尚子)