

成長期の弁当づくりに挑戦！

今回は、成長期に取り入れたい「弁当」について考えます。
日ごろ作ることが多い「弁当」について見直してみよう。

新学年になり、新しい変化にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。しかし、日々の緊張感や疲労の蓄積、気候の変化も加わり、体調を崩しやすい時期でもあります。

「弁当」と聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか？学生生活の中で、「昼休みに食べる弁当が楽しかった！」という方も多いと思います。また、部活動でスポーツに取り組む学生は、週末の練習時間や試合数が増える中、休憩時間に「弁当」を食べてエネルギー補給を行い、コンディションを整えていたのではないのでしょうか。

成長期では特に、食事からの「エネルギー・栄養素」の補給がとても重要になります。また、食事のポイントとして、「主食・主菜・副菜・果物・牛乳乳製品」を揃え、毎日食べることが重要です。弁当箱にそれらを詰めることで、栄養素のバランスも整います。

① 弁当箱の大きさの確認

弁当箱が小さ過ぎれば慢性的なエネルギー不足が起り、「疲れがとれない」「けがの治りが遅い」などの体調不良や、成長の遅れを招きます。

弁当箱の容量(ml)は、推定エネルギー必要量(kcal)から算出できます。(図1.「推定エネルギー必要量の算出」参照)
算出した推定エネルギー必要量(kcal) ÷ 3111食あたりのエネルギーが、弁当箱の容量に相当します。

例) 13歳・男性・体重48kg・陸上長距離選手の場合 ↓ 48 × 31.0 × 1.90 + 20112, 847kcal / 日となり、1食あたりのエネルギーは 2,847 ÷ 3111 = 914.9 ÷ 950kcalとなり、950ml容量の弁当箱が必要となります。

図1 推定エネルギー必要量の算出

推定エネルギー必要量 = 体重 × 性・年齢別基礎代謝基準値 × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量

【表1】性・年齢別基礎代謝基準値 【表2】身体活動レベル(男女共通)

男性	年齢(歳)	女性	年齢	レベルⅠ(低い)	レベルⅡ(ふつう)	レベルⅢ(高い)	男性	年齢(歳)	女性
44.3	6~7	41.9	6~7歳	1.35	1.55	1.75	15	6~7	20
40.8	8~9	38.3	8~9歳	1.40	1.60	1.80	25	8~9	30
37.4	10~11	34.8	10~11歳	1.45	1.65	1.85	40	10~11	30
31.0	12~14	29.6	12~14歳	1.50	1.70	1.90	20	12~14	25
27.0	15~17	25.3	15~17歳	1.55	1.75	1.95	10	15~17	10

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」策定検討会報告書

図2 弁当の詰め方と留意点

1. エネルギー必要量÷3と同容量の弁当箱を準備する
2. 図のとおり、主食3:主菜1:副菜2の割合で詰める

主食③	
主菜①	副菜②



<献立>
ゆかりご飯 / 牛肉とパプリカの炒めもの
小松菜の和え物 / 切り干し大根煮 / 梅



<弁当作成時に留意する点>

1. 煮物など汁が出やすいおかずは汁をよく切ってから詰める
2. 粗熱がとれてから弁当箱の蓋を閉める
3. 保冷剤や冷凍ペットボトルと一緒に保冷パックで保管する



ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士

なかた しゅうへい
中田 周兵



第31回

オフシーズンの 過ごし方

ビーコルは、毎年のことながら苦しい戦いが続きました。現在はオフシーズンに入り、秋の開幕に向けて備えています。オフは傷を癒すとともに、次シーズンに向けた重要な準備期間です。

ビーコルでは、選手の希望に応じてオフシーズンに入った直後に、整形外科医師の診察と理学療法士によるフィジカルチェックを行っています。医師はけがの既往に応じてレントゲン検査やMRI検査を実施し、理学療法士は身体機能の評価や運動パターンの確認を行います。特に、アライメントや動きに問題があると慢性障害に直結するため、十分に確認する必要があります。

これらの検査や評価などで明らかになった問題点に対して、理学療法士の立場から選手一人一人に合わせたプレウォームアップエクササイズや、日ごろのケアの方針を提案します。そして、アスレティックトレーナーやストレングスコーチと相談し、シーズンを通したコンディションの維持、向上を図っていきます。

シーズン中に大けがを負ってしまったハンター選手も、オフシーズンの間にけがをしないための身体づくりに励んでいます。ぜひ来シーズンのハンター選手の活躍をご期待ください！

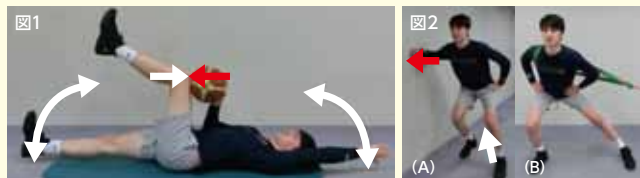


図1. デッドバグエクササイズ
仰向けになり、右手にボールを持って左膝に置き、お互いに押し合う。その状態をキープしたまま、左上肢と右下肢を床と水平になるところまで伸ばしていく。反対側も同様に行う。

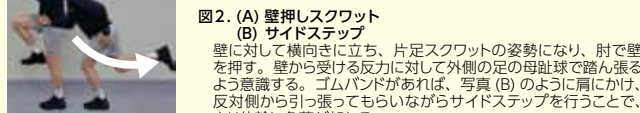


図2. (A) 壁押しスクワット
(B) サイドステップ
壁に対して横向きに立ち、片足スクワットの姿勢になり、肘で壁を押す。壁から受ける反力に対して外側の足の母趾球で踏ん張るよう意識する。ゴムバンドがあれば、写真(B)のように肩にかけ、反対側から引っ張ってもらいながらサイドステップを行うことで、より体幹に負荷が加わる。

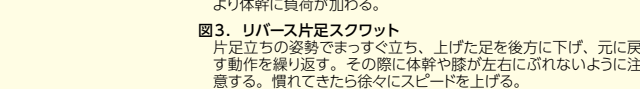


図3. リバース片足スクワット
片足立ちの姿勢でまっすぐ立ち、上げた足を後方に下げ、元に戻す動作を繰り返す。その際に体幹や膝が左右にぶれないように注意する。慣れてきたら徐々にスピードを上げる。

スポーツ医
情報

スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

- 料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:<http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/spc/>

スポーツ版
人間ドック(SPS)



② ご飯やおかずの詰め方

運動でのエネルギー消費や、成長も考慮した容量の弁当箱が準備できたら、**主食3、主菜1、副菜2**の割合で、ご飯やおかずを詰めます。

主食Ⅱご飯、主菜Ⅱ肉・魚・卵・大豆製品、副菜Ⅱ野菜や海藻・きのこ類・芋類を指します。また、おかずは「主菜」より「副菜」を多く詰めます。(図2. 「弁当の詰め方と留意点」参照)

成長期の食事における留意点は、「エネルギー不足を起こさない」ことです。そのために炭水化物を多く含む「主食」を、3食で必要量摂取しなければなりません。(図3. 「推定エネルギー必要量別にみたご飯の目安量」参照)。主食である「ご飯」は、身体や脳のエネルギー源であるため、常時充足している

図3 推定エネルギー必要量別にみたご飯の目安量

推定エネルギー必要量/日 (kcal/日)	1食あたりのご飯量	
	g	→ご飯100g
1,500	150	
1,700	170	
2,000	200	
2,200	220	
2,500	250	
3,000	300	
3,500	350	
4,000	400	

高野豆腐や茹で大豆などからは大豆製品が摂取でき、主菜が肉に偏り過ぎず、各種ビタミン・ミネラルの摂取を増やすことができます。日ごろから成長に伴う

と集中力が持続し、疲労回復が早まります。
たんぱく質を多く含む「主菜」(肉・魚・卵・大豆製品)は、骨や筋肉など各臓器の構成栄養素です。ちくわなどの練り製品や、ツナなどの缶詰からは魚、

けがに悩む選手にとって、カルシウムを多く含む魚や大豆製品の摂取頻度を増やすことは効果的です。
ビタミン・ミネラル類を含む「副菜」(海藻・きのこ類・芋類)は、体内の神経やホルモンの働きを調整し、体調を整えます。少量でもビタミンやミネラル類が摂取できる栄養密度の高い食品(例…ブロッコリー・トマト・ほうれん草など緑黄色野菜、切り干し大根・ひじきなど乾物食品)を活用します。
夏場を迎えるにあたり、食の安全面から弁当の「詰め方や保管方法」にも留意しなければなりません。詰める際は、「汁はよく切ってから詰める・粗熱がとれてから蓋を閉める」ことを心がけてください。また、保管の際には、「保冷剤や冷凍したペットボトルと一緒に包み、保冷バックで保管する」などの工夫で、食中毒を予防しましょう。