

**親子で学ぶ栄養講座**

# **成長期を最大化する 栄養のキホン**

地域スポーツクラブ活動体制整備事業  
(スポーツ庁/石垣市教育委員会委託事業)  
(重点地域における政策への対応)

## 本日の内容

---

- ① 1年後の体が変わる食事に対する考え方
- ② 身長が伸びる仕組み





onishi kenta

# 大西 健太 (36歳)

- パーソナルトレーナー
- トレーナー歴：15年（2010年～）
- トレーニング指導が専門
- パフォーマンスアップを総合的にサポート
- オンラインでもトレーニング指導

# 資格

- NASM-PES (全米スポーツ医学協会認定パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト)
- 鍼灸師
- Movement Fundamentals 修了
- オーソモレキュラーアカデミー認定分子栄養学アドバイザー

# 活動内容

---

- トレーナー専門学校非常勤講師
- ジュニアアスリート専門ジムでの運営、研修
- 中学硬式野球チームのトレーナー（全国大会準優勝）
- 各種セミナー講師
- パーソナルトレーニング指導
- オンラインでもトレーニング指導



# Mission

「あの時、やっておけば良かった」を

「あの時、やっておいて良かった」に。



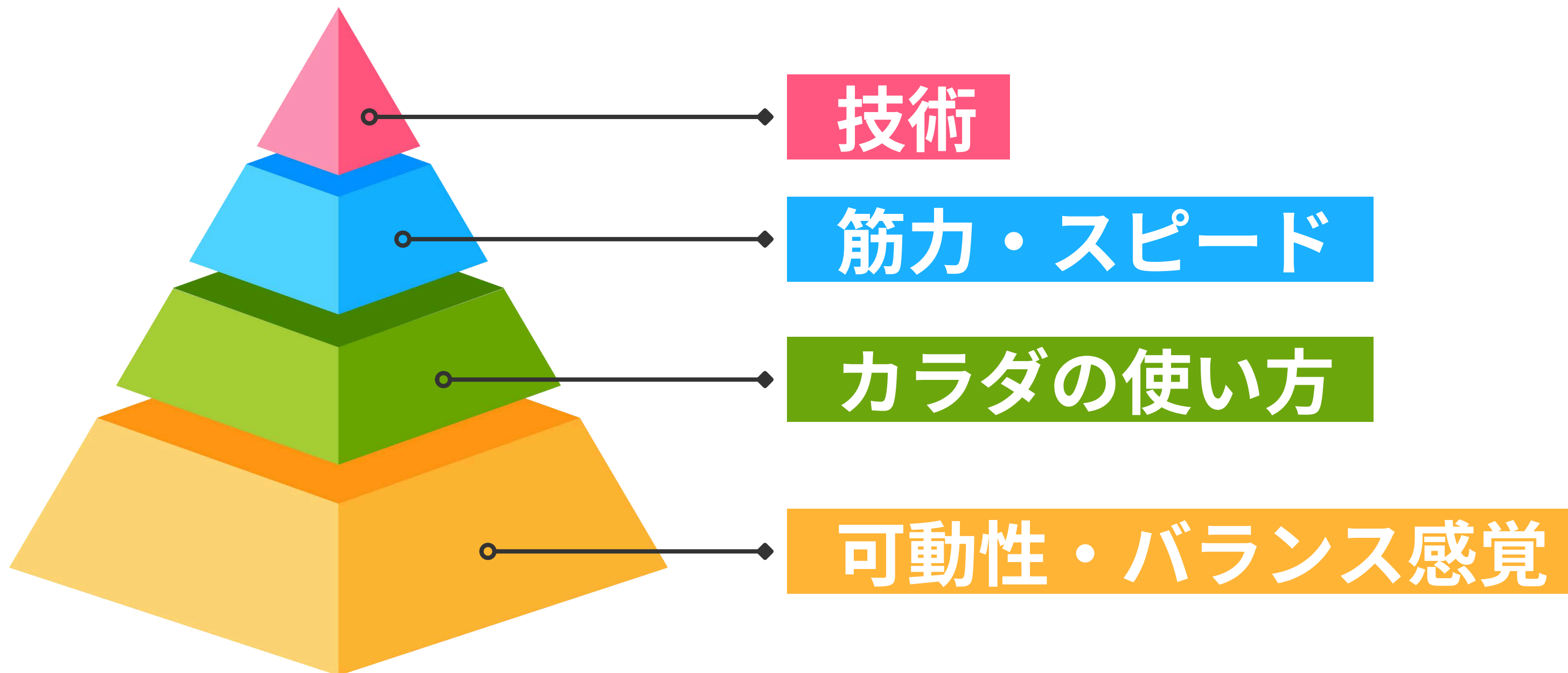
# 食事に対する考え方



# パフォーマンスピラミッド

---

技術を高めるには土台が大切という考え方





# パフォーマンスピラミッド

---



スポーツに必須のピラミッドの地盤となる

---

ここの地盤って  
なんででしょう？

# パフォーマンスピラミッド

---



スポーツに必須のピラミッドの地盤となる

---

食事・栄養・睡眠・メンタル

## 食事の考え方

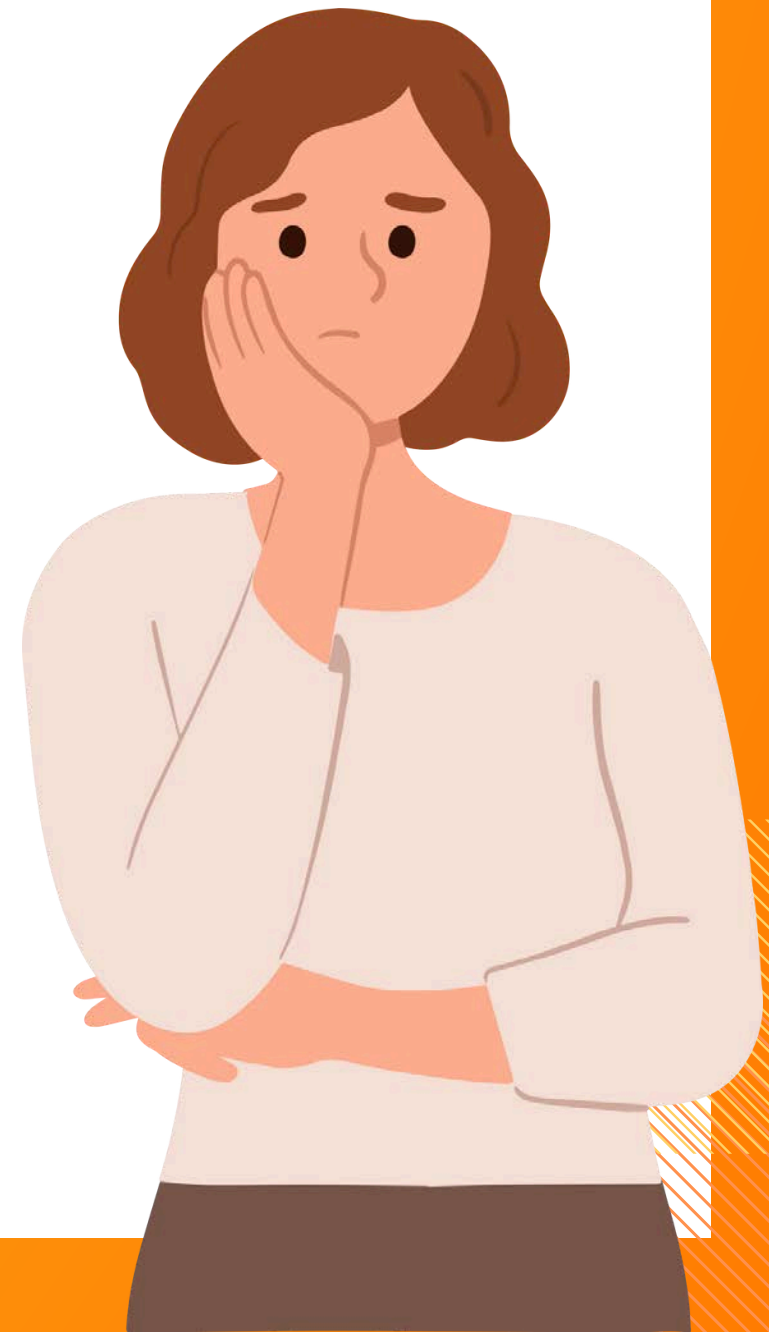
---

- 短期間で結果が出るものではない
- 一定期間継続する必要がある
- 最低でも3ヶ月～半年
- 成長期というのを考えると数年単位で必要

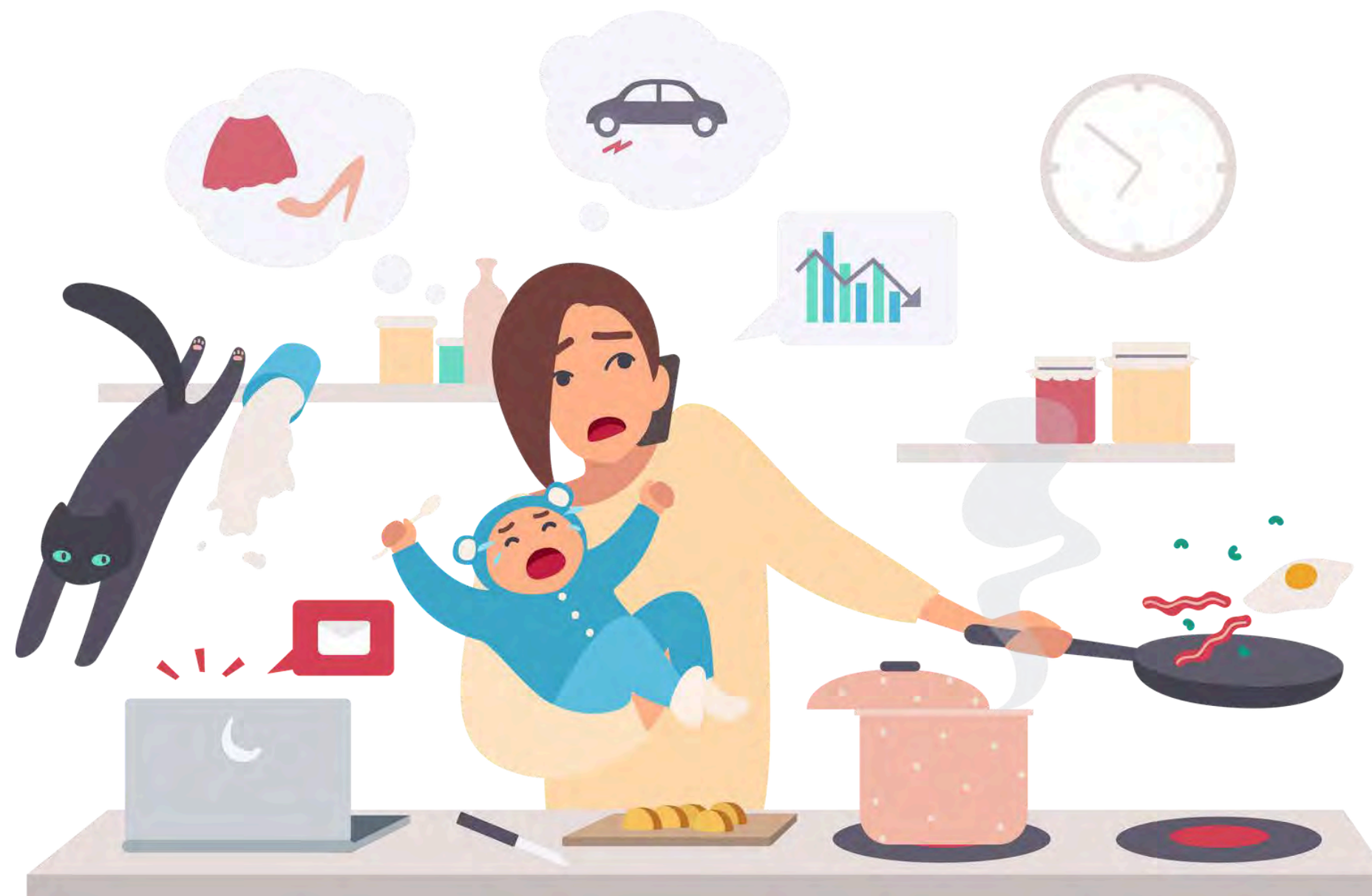
## 世の中のお母さんは・・・

---

- 品数をつくらないと...
- いろどり華やかにしないと...
- バランスを整えないと...
- ○○さんはあんなにやっているから...



# 現代のお母さんは忙しい・・・



**大切なのは・・・**

---

**ベストよりベター**

**100点は目指さない、60点～70点でOK！**



ベストよりベター

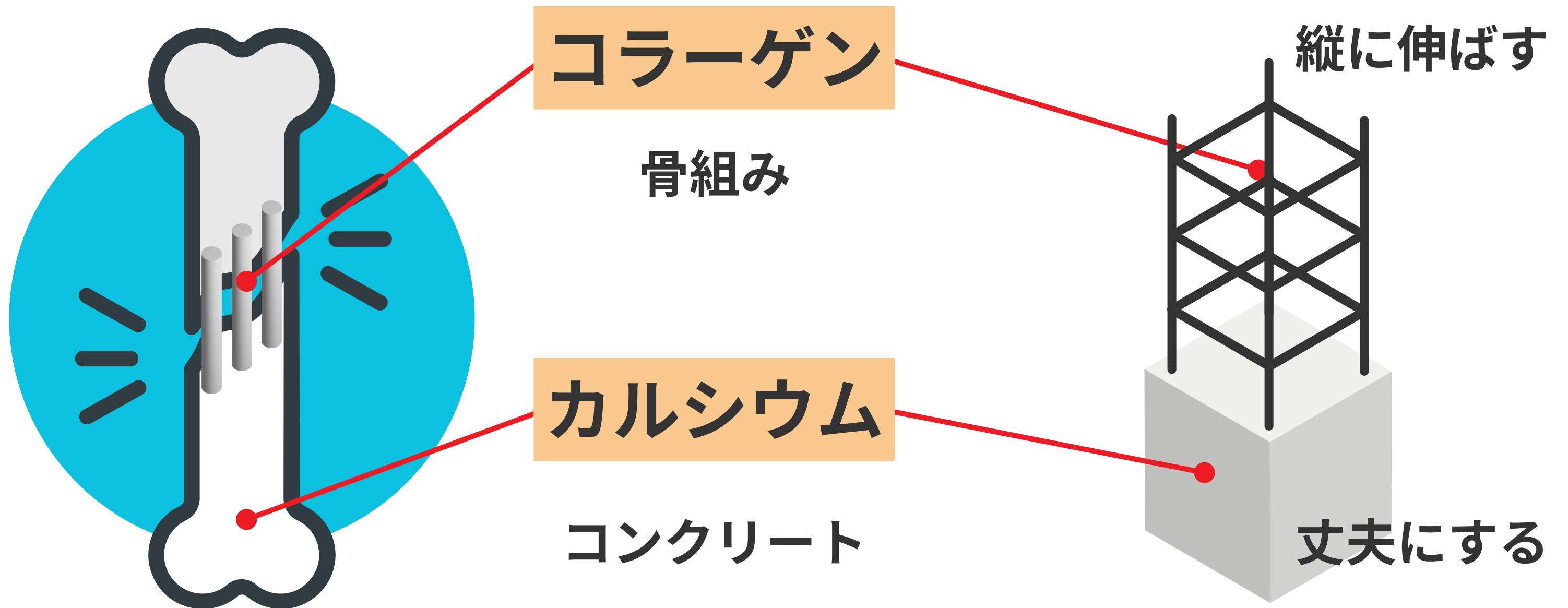
---

**100点を毎日できればいいけど、続かない**

**100点を1ヶ月より、70点を半年続ける！**

身長が伸びるしくみ

# 骨の構造



# 骨の形成に必要な栄養素

- |          |   |                |
|----------|---|----------------|
| • タンパク質  | } | 骨を縦に伸ばす        |
| • 鉄      |   |                |
| • ビタミンC  |   |                |
| • カルシウム  | } | 骨を丈夫にする        |
| • リン     |   |                |
| • マグネシウム | } | カルシウムの吸収や沈着を促進 |
| • ビタミンD  |   |                |
| • ビタミンK  |   |                |
| • 亜鉛     | } | 細胞分裂を促進        |

どれくらい食べればいいのか？

# 推定エネルギー必要量（日本人の食事摂取基準2025年版）

参考表 2 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル <sup>1</sup>	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	950	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49（歳）	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74（歳）	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75以上（歳） <sup>2</sup>	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—
妊婦（付加量） <sup>3</sup>				+50		
初期				+250		
中期				+450		
後期						
授乳婦（付加量）				+350		



# 推定エネルギー必要量（日本人の食事摂取基準2025年版）

参考表 2 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル <sup>1</sup>	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550

小学生高学年で2,500kcal  
中学生で3,000kcal

# クイズ！ 何kcalでしょう？

---



**成長のためにはたくさん食べないとだめ**

## 朝ごはん食べれない子に多いパターン

---



消化吸収能力のチェックは必須

予想でしかないですが、ほとんどの子が消化吸収能力低下な印象



## 朝からしっかり食べて小まめに栄養補給

---



BREAKFAST



LUNCH



DINNER

## コンビニって結構活用できます

- 添加物はとりあえず気にしない
- エネルギー補給が最優先
- いつでもどこでも、子供が自分で手に入れれる





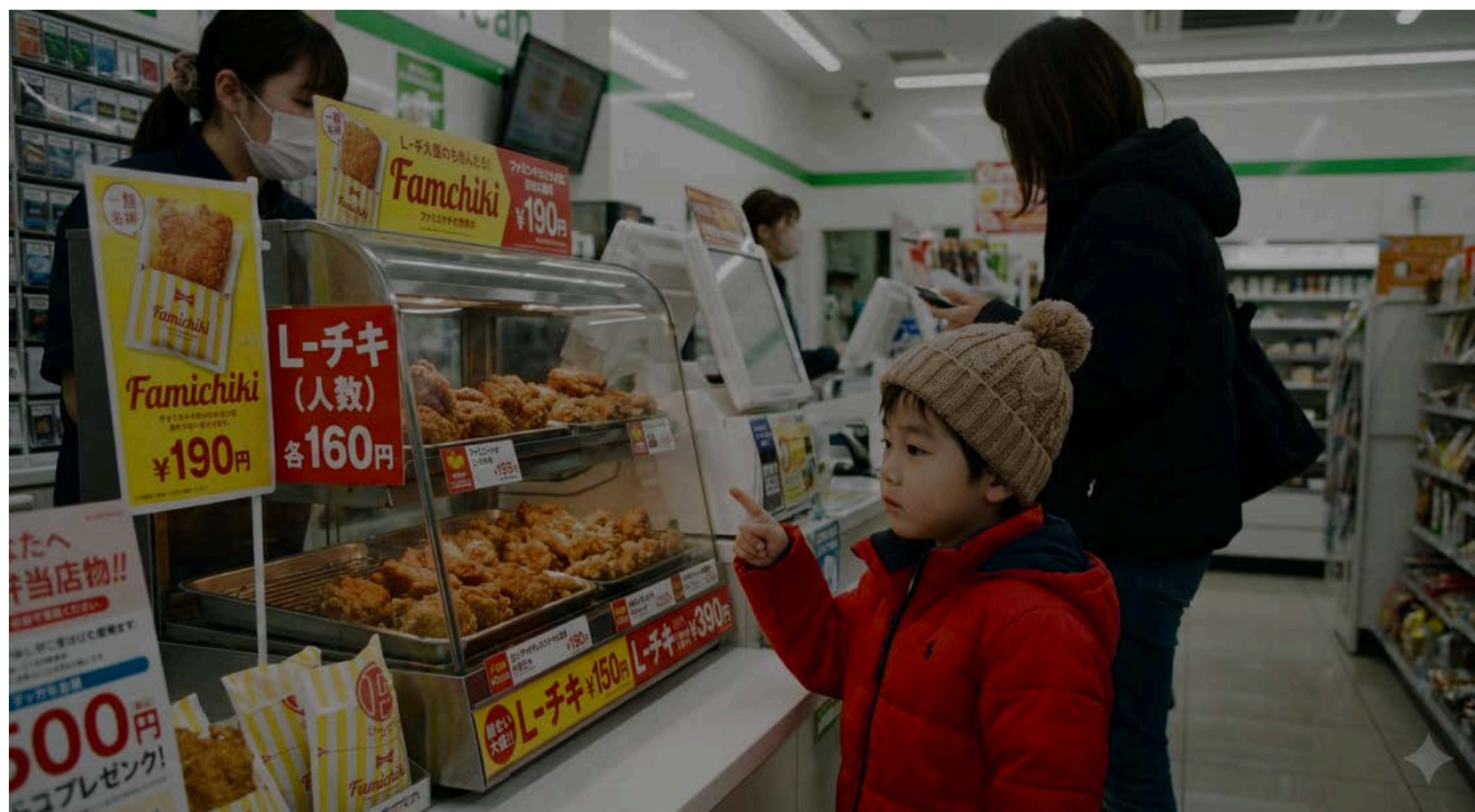
## どっちが良い選手になる？



画像はAIで生成



## どっちが良い選手になる？



画像はAIで生成



## 家庭でのおすすめはワンプレートもの





日本人なんだから日本食を食べようぜ

---



## 事前質問

---

- 月経前の食欲増加どうコントロールするか
- 体重が増えない
- ご飯の量が少ない、カップ麺、アイスが好き
- カロリーメイトや栄養ゼリーについて

## まとめ

---

- ① 完璧を目指さなくてOK ベストよりベター
- ② 身長は成長期にしか伸びない
- ③ 成長のためにはたくさん食べる必要がある