

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

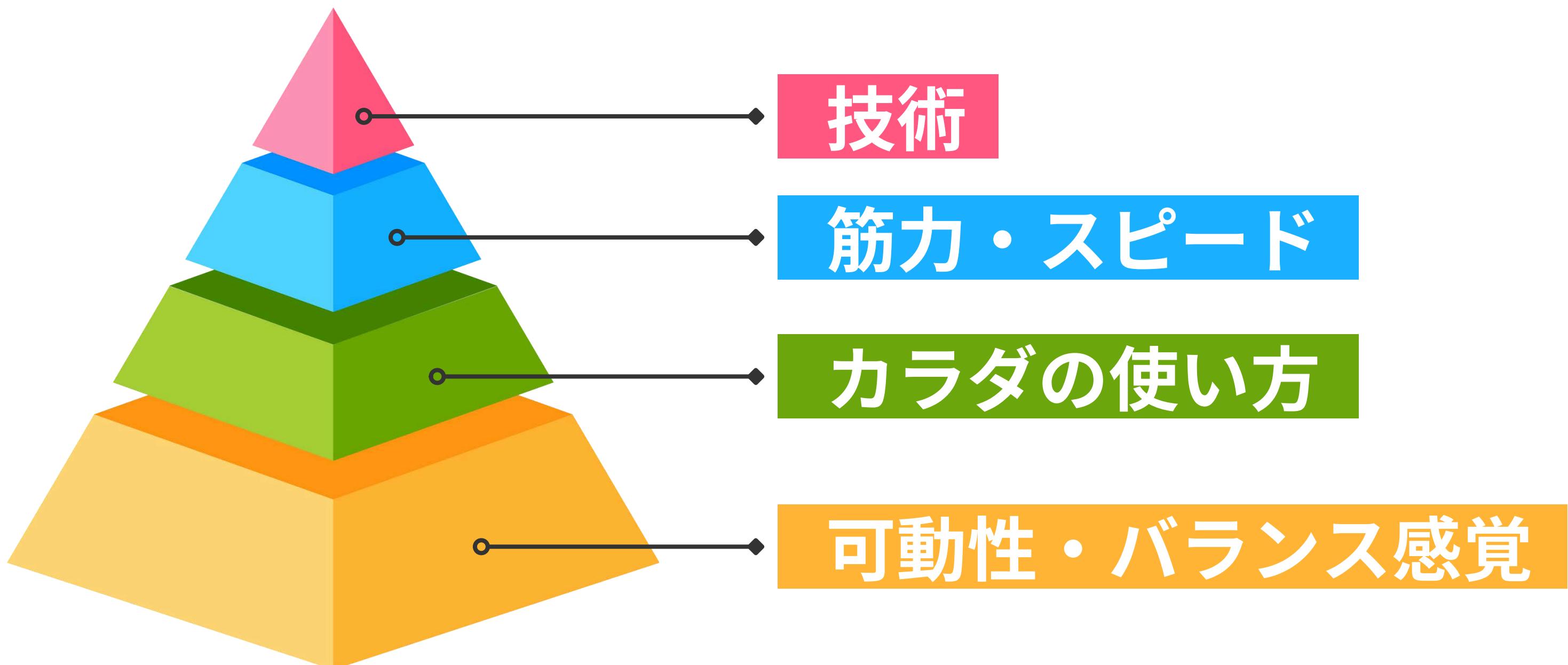
「あの時、やっておけば良かった」を
「あの時、やっておいて良かった」に。



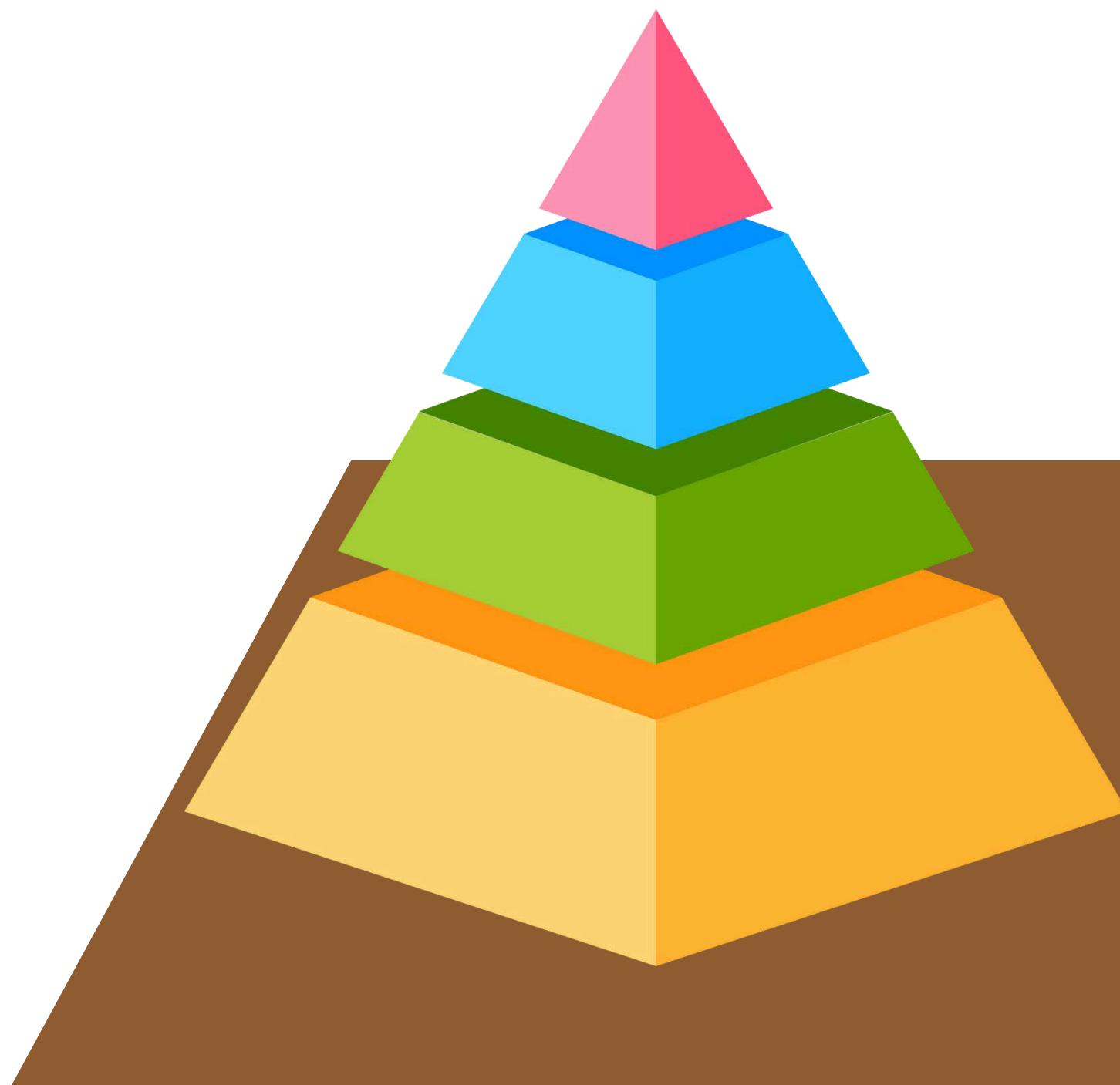
食事に対する考え方

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
でし
ょ
う?

パフォーマンスピラミッド

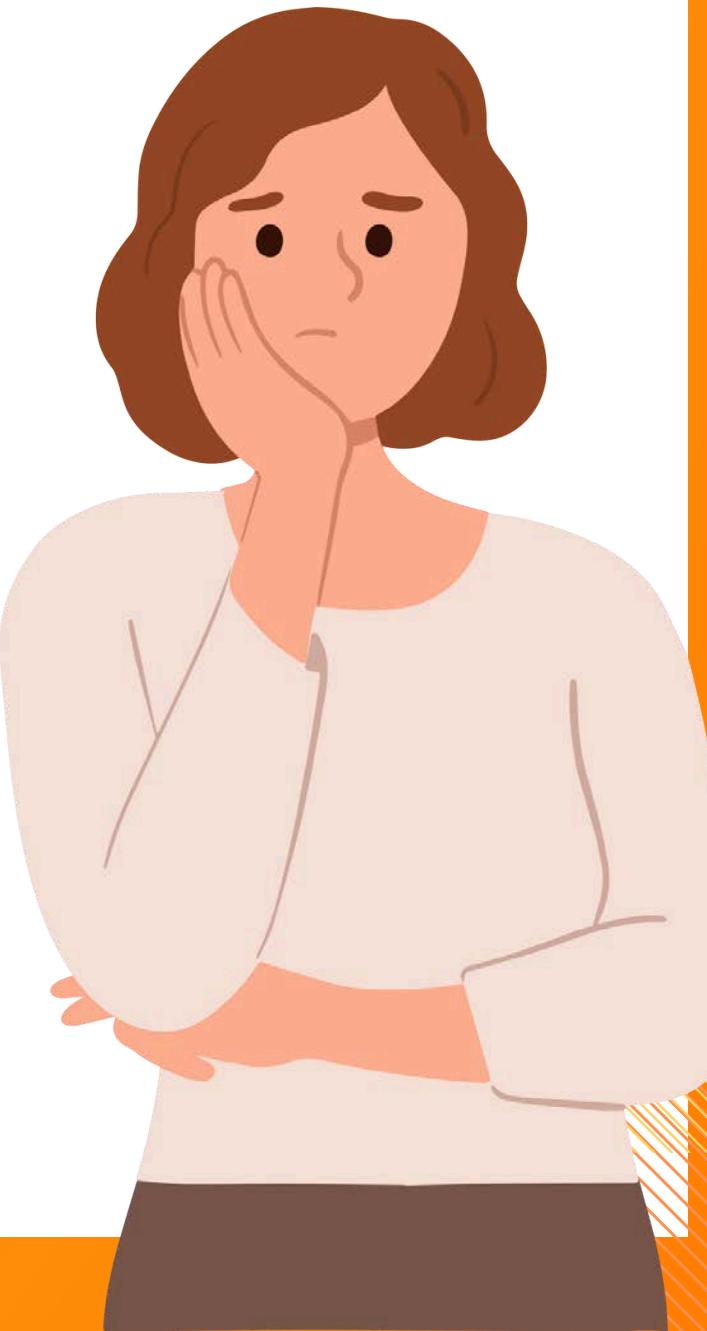


食事の考え方

- 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！

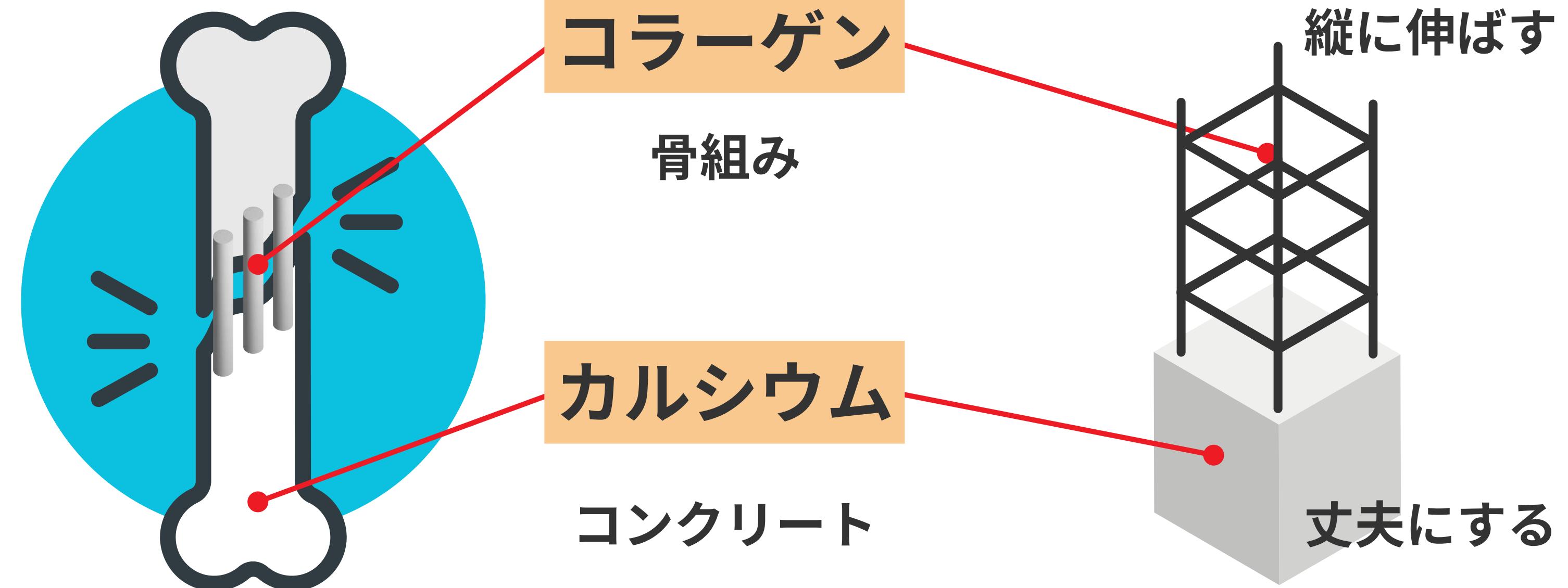
ベストよりベター

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
- 鉄
- ビタミンC
- カルシウム
- リン
- マグネシウム
- ビタミンD
- ビタミンK
- 亜鉛

骨を縦に伸ばす

骨を丈夫にする

カルシウムの吸収や沈着を促進

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		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
身体活動レベル ¹						
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) ²	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—
妊婦(付加量) ³				+50 +250 +450		
初期				+350		
中期						
後期						
授乳婦(付加量)						

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		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
身体活動レベル ¹						
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ダメ

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