

ただいま成長まっさかり！

成長期の食事のきほんの“き”

栄養（食事）・運動（トレーニング）・休養（睡眠）のバランスのとれた生活が基本！

栄養（食事）



運動（トレーニング）



小学生はバランス能力が発達時期

休養（睡眠）



寝る子は育つ！睡眠は体と心の回復期
成長ホルモンのゴールデンタイムは
夜の10時～2時！
小学生は9時までには寝よう！

1. 食事のきほんの“き”

食べ物のはたらきについて理解しよう！

エネルギー源（力のもと）・集中力・体力

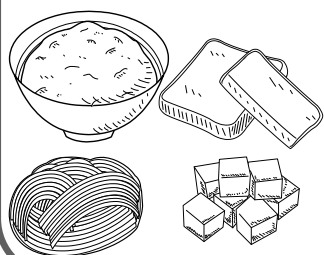
たんすいかぶつ

主にエネルギー源として利用されますがとりすぎは肥満・生活習慣病のもとに。

1 体力（持久力） 2 集中力

☆主な食品☆☆☆

- ・ご飯・パン
- ・めん類
- ・ジャガイモ
- ・イモ類・砂とう



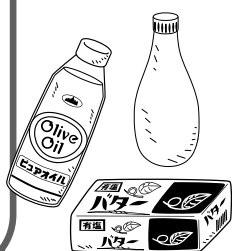
あぶら（脂質）

もっとも高いエネルギー源

消化吸收する速さがゆっくりしている。取りすぎはひまん・生活習慣病のもとに。

☆主な食品☆

- ・油 ・バター
- ・マーガリン
- ・肉のあぶら
- ・生クリーム
- ・マヨネーズ
- ・ゴマだれ



体作りの材料（筋肉・血液）

タンパクしつ

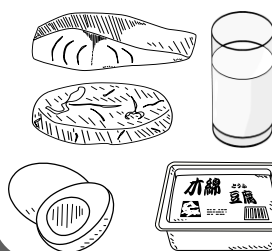
体を作る

（体の1/5がタンパクしつ）
筋肉を作る材料のために成長期にはかかさな

免疫力・筋肉

☆主な食品☆☆☆

- ・肉・魚・卵
- ・大豆製品（豆腐・豆乳・納豆）
- ・牛乳



体の調子を整える。

ミネラル

体の土台をつくる体の機能のいじや調整にかかせない。

調整力

- カルシウム
- 鉄
- ナトリウム
- カリウム

等

☆主な食品☆

- ・牛乳・小魚
- ・レバー
- ・ホウレン草



ビタミン

他の栄養素の吸収を助けたり、体全体の調子を整える。縁の下の力持ち不足は体調不良やつかれを早める。

調整力

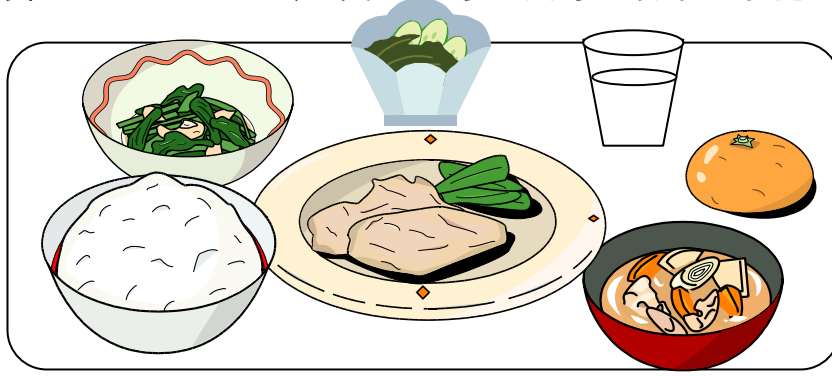
☆主な食品☆

- ・野菜：特に濃い色の野菜
- ・くだ物



栄養フルコーススタイルをマスターしよう！

栄養フルコース型（主食・主菜・副菜・汁物+牛乳・くだ物）



＜主 食＞ごはん、パン、めん類などの主食をしっかりとる

＜主 菜＞肉・魚・卵または豆腐・納豆などの大豆せい品などのおかずがバランスよく入る。

＜副 菜＞野菜料理を十分にとる…特にほうれん草やにんじんなどの色の濃い野菜（緑 黄色野菜）

＜汁もの＞野菜や海そう、きのこの入った具だくさんの汁物で足りない野菜などを取ろう。

＜乳製品＞牛乳は毎日飲む…牛乳が飲めない人はヨーグルトなどでミネラルほきゅう。

＜くだ物＞くだ物をつける…みかんやグレープフルーツ、果汁100%ジュースなどがおすすめ

朝食、昼食、夕食にわけて考えてみよう！

【朝 食】

基本は 主食・主菜・副菜がそろった食事

朝食はエネルギー源である炭水化物をしっかりとることが大事

（フルコース朝食例：和食）

主 食	ご飯
主 菜	納豆・卵焼き
汁 物	野菜や海そうのみそ汁
果 物	キウイフルーツ
乳製品	牛乳

しっかり食べる
ためにも早起き
も大事だね。

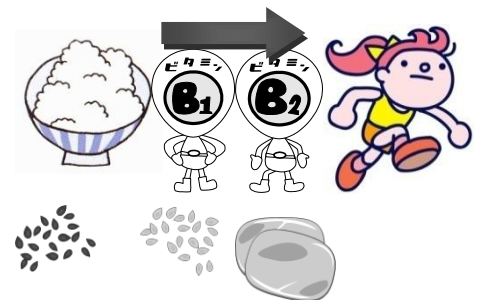


（フルコース朝食例：パン食）

主 食	トースト
主 菜	ハムエッグ
副 菜	野菜サラダ
果 物	キウイフルーツ
乳製品	チーズ

脳の主要なエネルギーは炭水化物！

- 炭水化物がエネルギーに変わる時、ビタミンBぐんが必要になる。
※ビタミンBぐん・・・豚肉、ハム、なっとう、ゴマ、はいが米



・朝食をぬくとどうなるか

脳がおきない（体温があがらない）→ 授業中、練習中ボーッとしている、体調不良につながる。
判断力にける、集中力にける → ミスを起こす、ケガの原因。成せきがのびない、イライラする。
体のエネルギー不足 → 体の動きが悪くなる、おかしやジュースでおなかを満たそうと肥満の元に。

【昼 食】

☆給食☆ 給食は、好ききらいせずに、残さずしっかり食べよう！

- ・ 学校給食は、1日の必要量からバランスのよい栄養の配分になるように計算されています。
しっかり食べてからだの栄養につなげよう！

午後にクラブ活動やスポーツのおけいこがある人は、ご飯は^{おもり}大盛りでしっかり食べよう！

【間 食】

3食の食事で足りない分をおぎなおう！

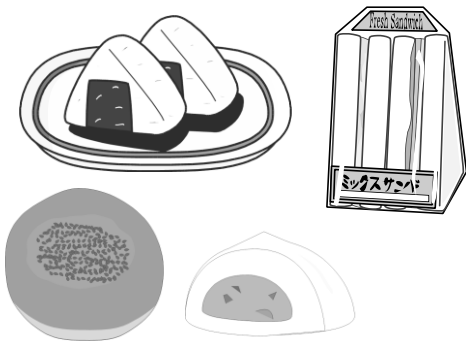
ポテトチップスやチョコレート・アイスクリーム、コーラやジュース、かしパン・カップラーメンやフライドチキン・フライドポテトばかりでは、ひまんや生活習慣病をまねくおそれが！



エネルギー源

体作りの材料（筋肉・血液）

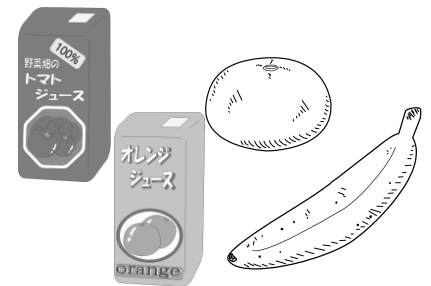
体の調子を整える



- ・ おにぎり・ハムサンドイッチ
- ・ あんぱん・肉まん・あんもち



- ・ 牛乳・ヨーグルト
- ・ 豆乳・チーズ



- ・ 100%野菜ジュース・くだ物
- ・ かんきつ系果物・100%果汁ジュース

あくまでも、夕食までのつなぎの役目！自分に必要な栄養を選んでとれるようになろう！

【夕 食】

一日のつかれを回復するための食事。明日元気にすごすために！

疲れていても必ず夕食はとりましょう。栄養フルコースを頭に入れて、主食（炭水化物）、主菜（タンパク質）、副菜・くだ物・牛乳（ビタミン、ミネラル）がたっぷりはいった食事をとりましょう。

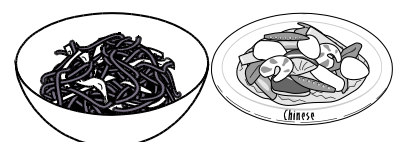
（夕食例1）疲労回復に向けて！

主 食	ごはん
主 菜	ブタしょうが焼き
副 菜	ゴーヤーチャンプルー
〃	野菜のサラダ(ごまドレッシング)
汁 物	にらと卵のスープ
乳製品	牛乳

（夕食例2）成長期に必要なカルシウム強化！

主 食	小魚ふりかけとごはん
主 菜	鮭チーズ焼き
副 菜	小松菜と枝豆の白和え
〃	切干し大根とヒジキの煮物
汁 物	クラムチャウダー
乳製品	カルシウム強化牛乳またはヨーグルト

- 主菜（タンパク源）は特にしっかりと入れましょう。
- 夕食のあげ物やあぶらっこいものとりすぎは注意！
- コップ1杯でしっかり失われた水分補給！



すいぶんほきゅう 【水分補給のポイント】

～運動時～

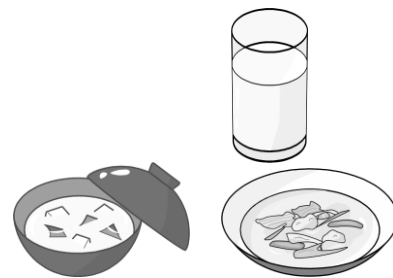
15～20分おきにコップ1杯目安、口にふくんでゆっくりと！
『のどがかわいたな～』と思う前に飲む！

～毎日の生活～

朝起きて、お風呂に入る前後、ねる前などにコップ1杯の水！
食事では、スープやみそ汁をメニューに加えたり、毎食コップ1杯は水をのもう！
(水分は、運動時とは別に1日にコップで6～8杯ぐらい目安にとるように)

※甘いジュースでの水分ほきゅうの習慣はきちんとご飯が食べれなくなったり

せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病をまねくもとなるためおススメしません。



【家庭にあると便利な食材】

エネルギーのもと

ごはん・食パン・パスタ
メインとなるもあると便利！
あまったご飯はおにぎりにして冷凍庫に入れておくとピンチヒッターに！

3つの働きを
イメージしてそろ
えてみよう♪



体作りの材料（筋肉・血液）

にゅうせいひん
乳製品（ミルク・ヨーグルト）
低脂肪乳はカルシウムが多く含まれています。
ヨーグルトはおなかの調子が悪い人におすすめです。

たまご
たまごには、ビタミンCをのぞく、すべての栄養素が入っている。

納豆
タンパク源をプラスしたい時、すぐにパックをあけて食べられる便利な食品。

ツナ缶・サバ缶（水煮）
いため物やサラダにと、すぐに使えるのでとても重宝する。

体の調子を整える

果物：
ビタミンCのほきゅうのために。みかんなどのかんきつ類なら、つかれ回復を早めるクエン酸もとれる。

100%果汁ジュース
果物を食べられない日はピンチヒッターとしてジュースをとりいれよう。

野菜ジュース：
緑黄色野菜を中心にした野菜のミックスがおすすめ。

れいとうやさい
冷凍野菜
いざという時に！お店で売られている冷凍のものはおいしい時期の野菜を冷とうしており栄養は高い。

毎日の食事のチェックポイント

□ 1日3食^{3しょく}しっかり^{たべる}食べる（主食^{しゅしよく}をしっかり^{たべる}食べる）

□ 野菜^{やさい}はしっかり^{たべる}食べる・・・臭^くだく^{しるもの}さんの汁物を！

（特に色^{いろ}の濃^{とく}い野菜^{やさい}は多^{おほ}めに食^たべるよう心^{こころ}がけよう）

□ 果物^{くだもの}（100%の果物ジューズ）をとりいれよう

□ 牛乳^{ぎゅうにゅう}・乳製品^{にゅうせいひん}をしっかりとる

〔学校牛乳^{がっこうぎゅうにゅう}に+1日にコップ2杯（朝と晩）〕

□ 肉^{にく}・魚^{さかな}・卵^{たまご}・大豆製品^{だいすせいひん}をバランスよく食事に摂^{しよくじ}りいれる。

□ お菓子^{かし}を食^たべ過ぎ^すないようにしている

成長^{せいちょうき}期^きま^{なか}ただ中^{みなさん}の皆^{すききらい}さん！ま^{あす}ずは好^{せいちょう}き嫌^{けん}いをな^くくして
明日^{あす}の成^{せい}長^{ちやう}につな^なげてい^いきま^しょう！

今日食^たべた^べた^たもの^が
明日^{あす}のあ^なた^のの^のパ^パワ^ワー^に
つな^なが^がり^りま^ます！



食事に関する質問や講演会、個人的な栄養相談について何かありましたら、



ロクト整形外科クリニック
ロクト整形J2

沖縄県浦添市牧港 2-46-12-202

TEL : 098-878-6910 FAX : 098-878-6920

Email rokutoeiyo@rokuto.com までお問合せください。

管理栄養士 友利 由希

（公益財団法人 日本体育協会 公認スポーツ栄養士）



医療法人 上善会 **かりゆし病院** 整形外科外来診療（金曜日）

皆さんの一番の応援サポーターは何よりご家族！お家に帰ったらもう一度フリントをご家族の方と一緒に見直し、ご家庭で役立てていただければうれしいです。