「スポーツイベント・ハンドボール」コラボ企画

成長期アスリートのおうちごはん

「身体と脳に良い朝ごはん」

そのコツ教えます

監　　修　田中 智美（管理栄養士）

制作・発行　三郷市ハンドボール連盟
協　　力　スポーツイベント・ハンドボール
HANDBALL@STASTION

MATERIAL PROOF
TOKYO JAPAN

MP Impal

MP Impal（オフィス）

〒130-0012
東京都墨田区太平1-13-5
TEL：**03-6825-1833**
FAX：03-3623-3650

キヨーレオピン

サイトウ薬局

（有）サイトウ薬局

〒343-0845　埼玉県越谷市南越谷3-19-10
TEL：**048-966-3954**
営業時間
9:00～19:30（月～金）　**9:00～19:00**（土）
https://saito82949.jimdo.com

「身体と脳に良い朝ごはん」
～そのコツ教えます～

- 朝食は脳のエネルギーを満たします！
- 朝食は体力・運動能力を高めます！！
- 理想の朝食と現実を比較してみましょう！！！
- 食材の足し算、引き算で効率よく！！！！

スポーツイベント・ハンドボール誌の「アスリートのおうちごはん」を担当している管理栄養士の田中智美です。

これまでに連載してきたテーマの中から、成長期のアスリート・保護者・指導者にぜひ知って欲しいと思う朝食の大切さにフォーカスして作りました。

成長期は、「子どもの身体」から「大人の身体」へ大きく変化するため、普段食べている食事が成長・発達や体型（身長・体重）に影響します。

「理想の体型になる朝食とは､何なのか？」アスリートだったらとても気になる内容だと思います。料理初心者でも作れるレシピも掲載しています。

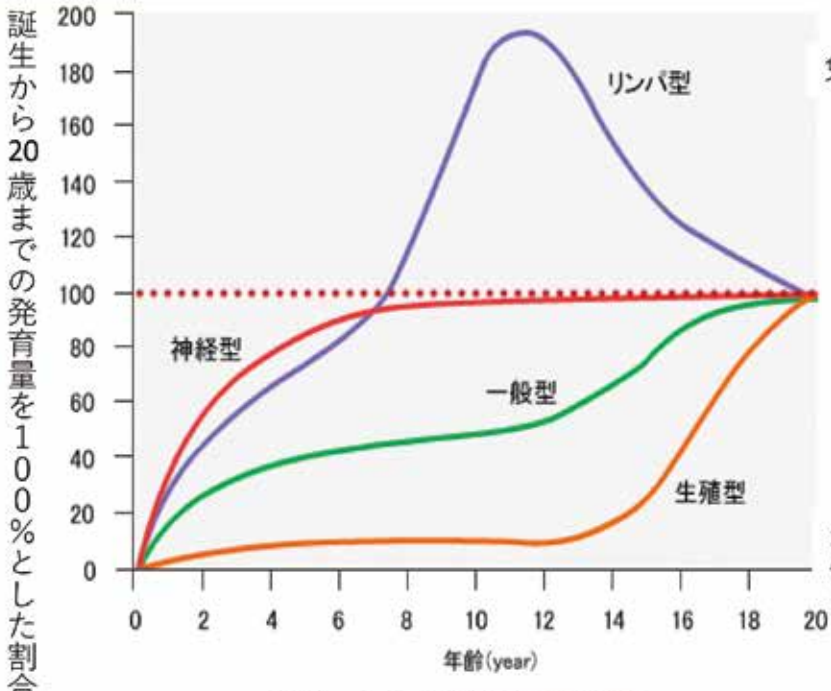
多くの方や企業のご協力をいただき、素晴らしい冊子ができました。ぜひ、気軽に手に取って、読んでみてください。

田中 智美
たなか　ともみ

Profile

管理栄養士として順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院で６年間勤務。早稲田大学スポーツ栄養研究所招聘研究員を経て、現在フリー。大学生や高校生のハンドボール部の栄養サポートをしている。セミナー依頼や質問など問い合わせは、handball_food@yahoo.co.jp まで。

成長期は、大人の身体へ変化する時期



リンパ型

免疫力を高める組織の発達

神経型

リズム感覚や身体を動かす
運動神経などの発達

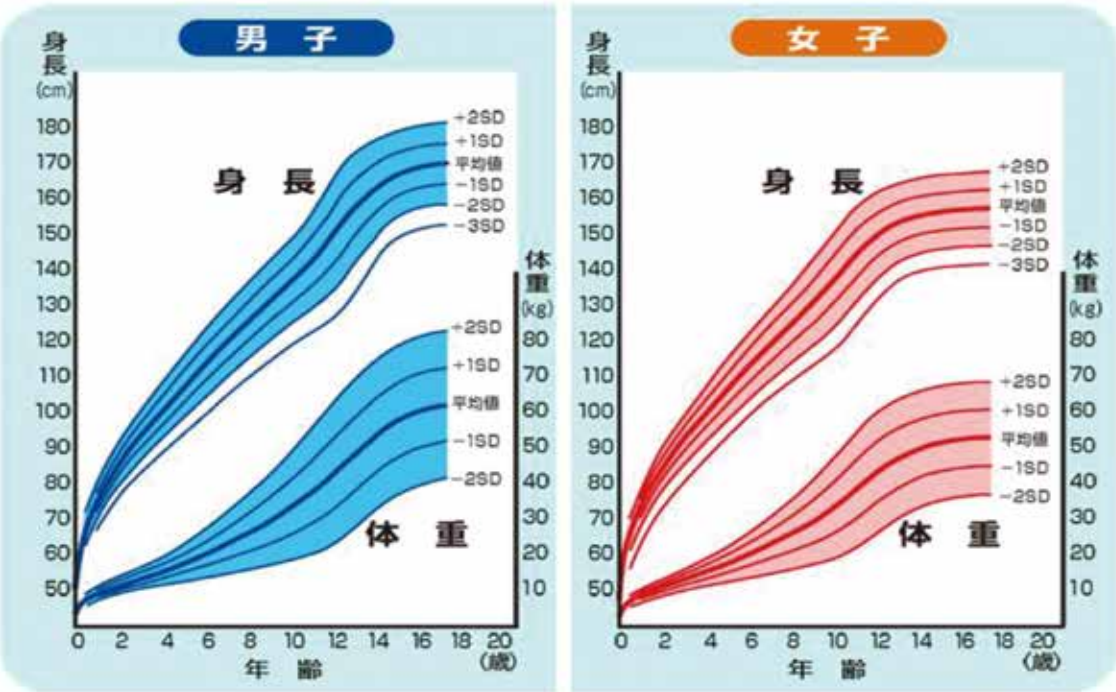
一般型

身長や体重、呼吸器や
内臓機能の発達

生殖型

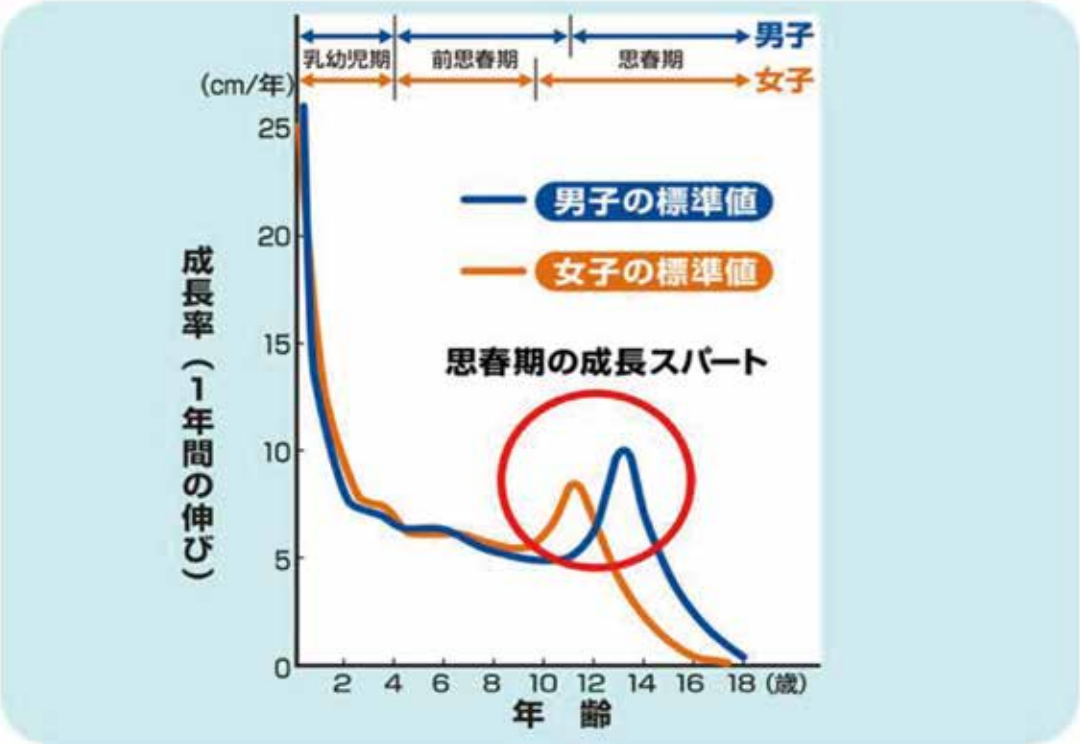
生殖器（卵巣、精巣）の発達
性ホルモンの分泌量の増加

スキャモンの発育発達曲線

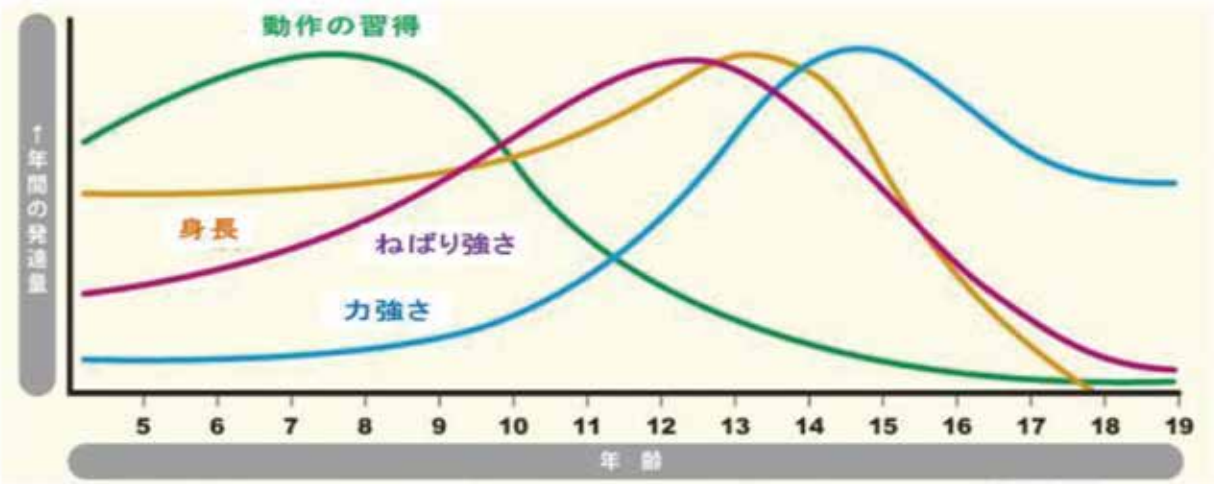


（2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査）

身長が一気に伸びる時期を見逃すな！



成長のタイミングによってトレーニング内容が違う



5～11歳
～動作の習得～

神経系が最も発達。走る、投げる、跳ぶ、蹴る、転がるなどの身体の動かし方を覚える

12～14歳
～ねばり強さ～

心肺機能が最も発達し、持久系を高める時期。スマートな動作を長続きさせる能力が身に付く。

15～18歳
～力強さ～

ホルモンの分泌が活発な時期。筋肉に負荷をかけ、ウエイトトレーニングの導入を考えても良い時期。

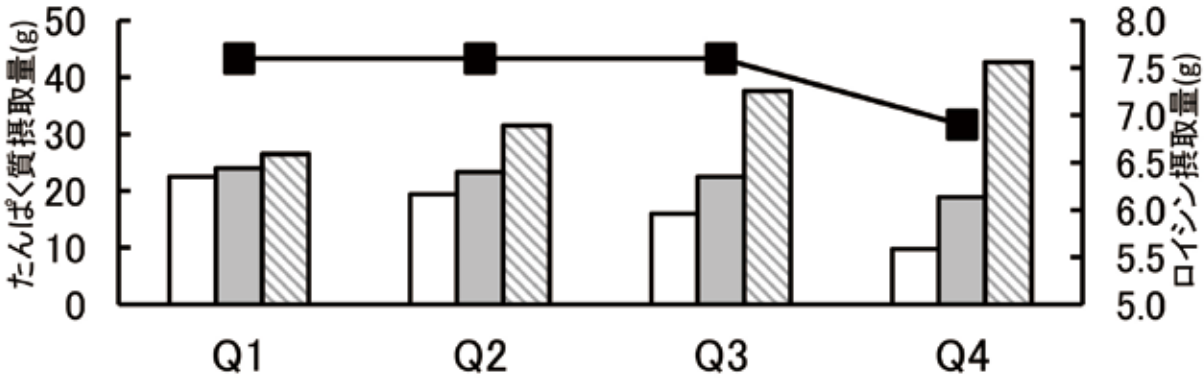
19歳以上
～発揮～

積み上げてきた身体機能、能力を発揮させる時期。

栄養素の働き

各食事のたんぱく質摂取量のバラつきが多いものほど総ロイシン摂取量が低い

(町田，田中. 2019)



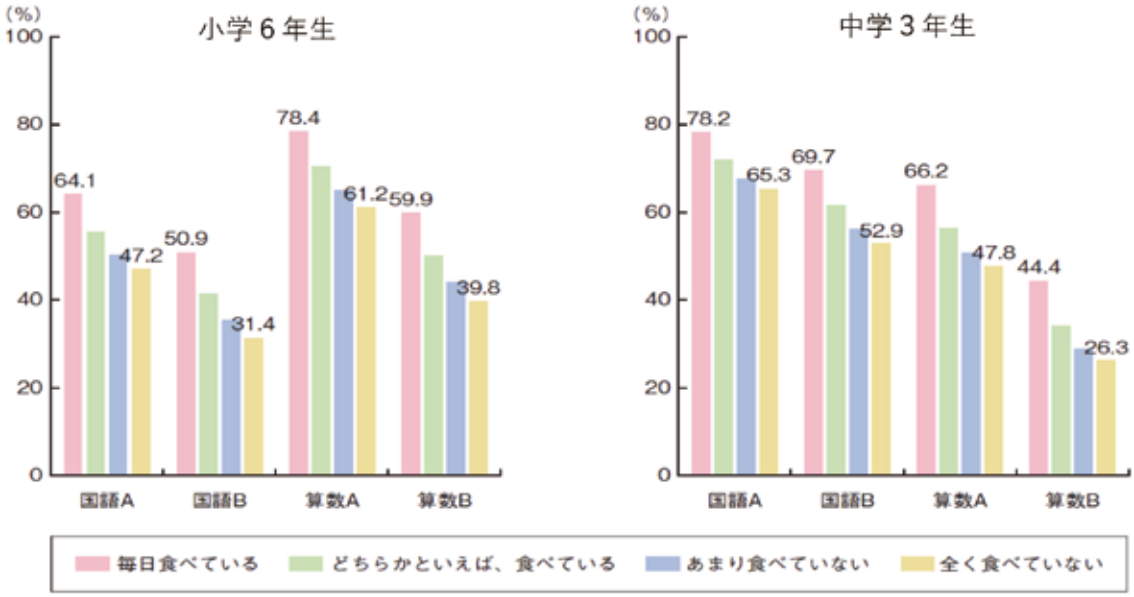
1日3食バランスが良い食事

1日3食バランスが悪い食事

1日3食のバランスが良い方が、
筋肉を作る栄養素（ロイシン）の摂取量が多い

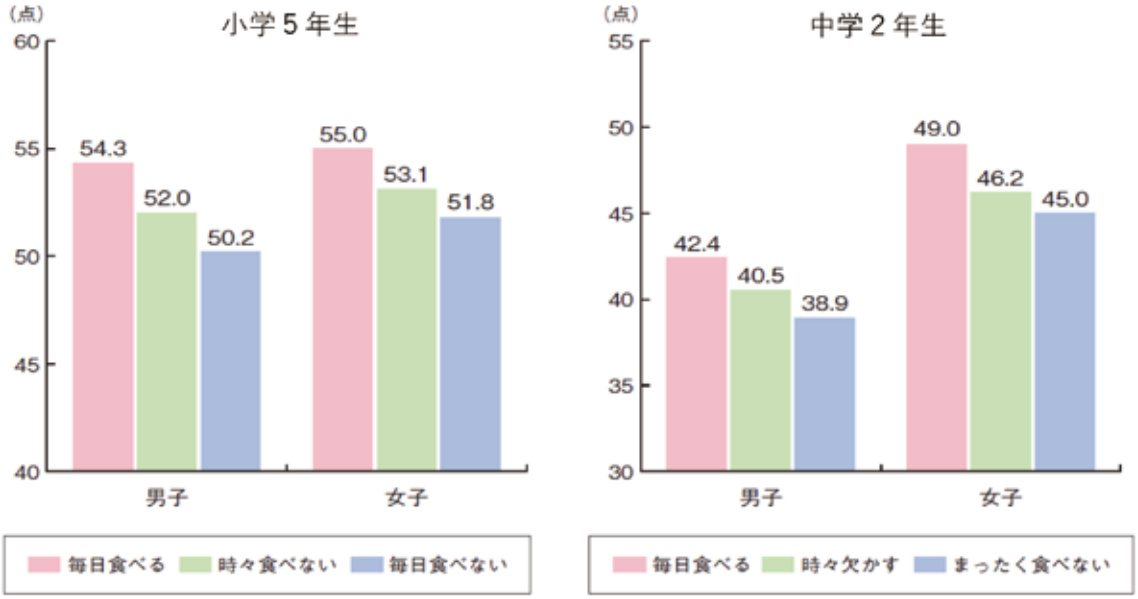
朝食は脳のエネルギーであり、学力向上へ！
そして、体力・運動能力を高める

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



平成25年度全国学力・学習状況調査（文部科学省）より

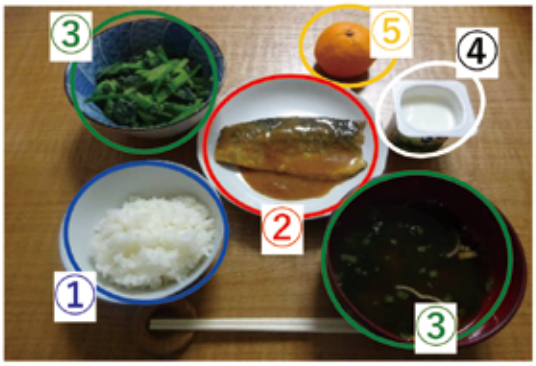
朝食の摂取と体力合計点との関係



平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（文部科学省）より

スポーツ選手の食事の基本形
～朝食をチェックしてみよう～

食事の基本形はこの５つを揃える!!



① □ 主食（ご飯・パン・麺類）

② □ 主菜（肉・魚・卵・大豆料理）

③ □ 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）

④ □ 牛乳・乳製品

⑤ □ 果物

＜チェック１＞　今朝の朝食は何を食べましたか？

＜チェック２＞　足りない部分を冷蔵庫に入っている料理から選びましょう

①主食	
②主菜	
③副菜①	
③副菜②	
④牛乳・乳製品	
⑤果物	

常備食材・商品

常備食材・商品でアレンジ料理（例）
～便利な調味料　アスリートのおうちごはんで紹介～

酢の物

稲荷寿司

サラダ素麺

筍のおかか和え

ピクルス

ちらし寿司

親子丼

巣ごもり卵

野菜たっぷり酢鶏

魚のホイル焼き

夏野菜の焼き浸し

野菜たっぷり酢鶏

さっぱり、鮭ご飯

かけうどん、素麺だけじゃない！

アスリートのおうちごはん

オススメ料理 PART1

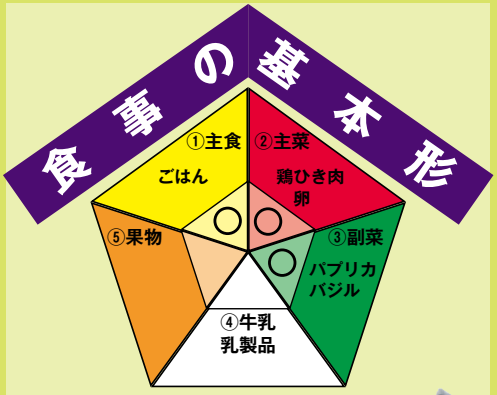
ガパオライス

材料

ごはん……300g
鶏ひき肉……100g
パプリカ（赤・黄）……各30g
ニンニク……5g
バジル……4g
料理酒……大さじ1
ナンプラー……大さじ1
オイスターソース……大さじ1
砂糖……小さじ1/2
鶏卵……1個
油……適量

作り方

①ニンニクをみじん切り、パプリカ（赤・黄）を1cmの角切りにする。
②フライパンに油とニンニクを入れ香りが出るまで炒める。
③②に鶏ひき肉と料理酒を加え、そぼろ状になるまで炒める。
④③にパプリカ、バジルを加え炒める。
⑤④にナンプラー、オイスターソース、砂糖を加えて炒める。
⑥⑤別のフライパンで目玉焼きを焼く。
⑦お皿にご飯を盛り、⑤と⑥を盛りつける。



☆1品で①＋②＋③が食べられます
☆緑黄色野菜がたっぷりとれます

朝・昼・夕の食事量は均等がいい！

１日に摂取するたんぱく質が同じであったとしても、いつどれくらい食べるかを工夫することで、効率よく筋肉量を増やせます。

最新の研究で、朝食、昼食、夕食のたんぱく質摂取量のバラつきが多い人ほど、筋肉を増強させるアミノ酸（ロイシン）の摂取量が少なくなることが発表されました。

例えば、朝食を欠食し、昼食は菓子パンや麺類などたんぱく質の少ない食事で済ませて、夕食で１日に必要なたんぱく質を摂取している選手では、筋肉を増やすために必要なアミノ酸（ロイシン）が不足するため、筋肉を増やすことができません。

１日３回の食事（朝食、昼食、夕食）で均等に栄養を摂取することが、筋肉量を増やす近道だということです。

そこで、今回は筋肉量を効率よく増やすための食事についてご紹介します。

まずは、欠食しないということです。空腹状態にあると、生命維持のために筋肉を分解して、エネルギーにしてしまいます。空腹時間が長くなるほど、筋肉の分解も増えるので、１日３回の食事を欠かさないようにしましょう。

次に、放課後の部活前に補食をとることです。上記と同じように空腹状態を避けることが大事だからです。この時の補食は、糖質を多く含んでいるおにぎりやパンなどを選択しましょう。

さらに、運動後は成長ホルモンの作用によって筋肉の合成が促進されるため、たんぱく質と糖質をいっしょに摂取しましょう。

たんぱく質の多い補食には、卵、魚肉ソーセージ、牛乳、ヨーグルト、チーズなど、糖質の多い補食には、おにぎり、あんパン、ジャムパン、バナナなどがおすすめです。

最後に、毎食の主菜と牛乳・乳製品があるかチェックし、主菜の量も意識しましょう。納豆１パックのみ、卵１個だけの場合、たんぱく質の摂取量が足りなくなるので、量を増やしたり、組み合せたりして、必要量を確保しましょう。

効率良く筋肉量を増やすために、朝・昼・夕の食事の量を均等に食べて、強いフィジカルを作りましょう。

アスリートのおうちごはん

オススメ料理 PART2

鮭の塩麹焼き

材料

鮭（切り身）……150g
塩麹……20g
大根おろし……適量

作り方

①鮭を塩麹に漬け込む（１時間くらい）
②ガスコンロのグリルまたはフライパンで①を焼く
③お皿に②を盛り、大根おろしを飾る
＊フライパンで焼く時は、油を使うと綺麗に焼けます

☆鮭には身体作りに必要なビタミンB_6を多く含みます
☆塩麹は魚や肉の身を軟らかくします

アスリート必須の「食事の基本形」

日々の練習やトレーニングをすることと同じように、毎日の食事が戦う身体を作ります。そこで、戦う身体に必要な栄養素を摂取できるようにアスリート必須の「食事の基本形」についてお話しします。

「食事の基本形」は、下記の５つを揃えた食事のことをさします。

①主食：ご飯、パン、麺類
②主菜：肉、魚、卵、大豆製品
③副菜：野菜類、きのこ・海藻類
④牛乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズ
⑤果物：果物、100％ジュース

この基本形を整えることで、必要な栄養素を摂取することにつながります。

１日３回の食事として考える時は、単品料理として①～⑤をそれぞれ揃えるのもいいですが、牛丼のような「①主食＋②主菜」のパターン、カレーや中華丼のような「①主食＋②主菜＋③副菜」のパターンなどの「複合型」を上手に取り入れると簡単に整えることができます。

また、自宅の料理だけでなく、外食やコンビニを利用する時にも「食事の基本形」の①～⑤を整えるようにしましょう。

外食やコンビニで「食事の基本形」①～⑤を整えると支払う金額が高くなりがちです。

決まった金額の中でやり繰りをしなくてはいけない場合、①主食と②主菜の購入を最優先しつつ、小鉢つきの定食を選んだり、副菜が多く入っている幕の内弁当などにすることで金額を安く抑えましょう。

どうしても外食やコンビニを利用した際に③副菜、④牛乳・乳製品、⑤果物を購入することができなかった場合は、次の食事や補食にプラスして、１日トータルの食事として整えるようにしましょう。

チームでしっかり練習やトレーニングをするために、ぜひ自分自身の食事も意識して、戦う身体を作っていってください。

アスリートのおうちごはん

オススメ料理 PART3

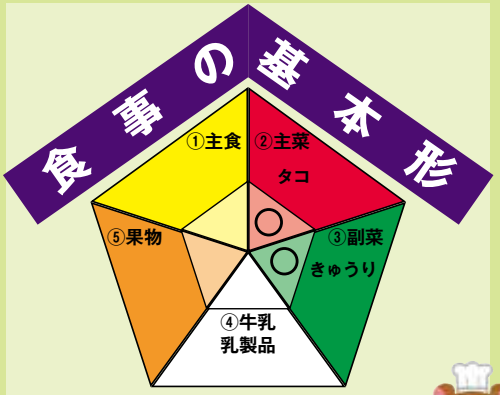
タコキムチ

材料

茹でタコ……30g
きゅうり……50g
塩……少々
キムチの素……大さじ1
ごま油……適量

作り方

①茹でタコ、きゅうりを食べやすい大きさに切る。
②きゅうりを塩揉みし、水を切る。
③茹でタコ、きゅうりにキムチの素を和える。
④最後に③にごま油と混ぜて、器に盛りつける。



☆タコに含まれるタウリンは疲労回復に効果的です
☆キムチは食欲増進・消化吸収を促進します

「食事量を増やす努力」は強いフィジカルを作る！

2018年６月に埼玉県三郷市で開催された銘苅選手の『ハンドボールクリニック2018 in三郷』で中学生・保護者向けに栄養セミナーを行ないました。

その際、ある選手が『食事量を増やす方法、とくに朝食の食べる量を増やすにはどうしたらいいのか？』と質問をしてくれました。

対戦相手にフィジカルで当たり負けしないために増量しようと考える選手は多いと思います。増量のための最初の取り組みとして、食事量を増やすことが大事です。

そこで今回は、中学生からでもすぐに始められる食事量を増やす方法をご紹介します。

まずは、アスリートのための食事の基本形である「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」を１日３回食べることです。食事量は均等の方が、筋肉量は確実に増えます。

栄養セミナーでは、「食事量を増やすために、食べる努力も必要ですよ」と話しました。それは、U－16日本男子代表の合宿に帯同した時に、強い選手ほどしっかり食べていましたし、選手たちも「食事量を増やす努力をしている」と言っていた姿を思い出したからです。

次に、「食べられない原因を探して、改善する」ことも大事です。

①夕食時間が遅い
②夕食の量が多く、起きた時にお腹が減っていない
③深夜まで起きている
④起床時間が遅く、朝食の時間がない

①～④が当てはまる人は、毎日の食習慣や生活リズムを改善することで、朝食の食事量を増やせます。

一度にたくさん食べられない人は、食事回数を増やし、１日トータルで充分なエネルギーを確保するように心掛けましょう。

「食事量を増やす努力」と「食べられない原因の改善」をして、強いフィジカルを作りましょう。

三郷市での栄養セミナーから

アスリートのおうちごはん

オススメ料理 PART4

野菜たっぷり酢鶏

材料

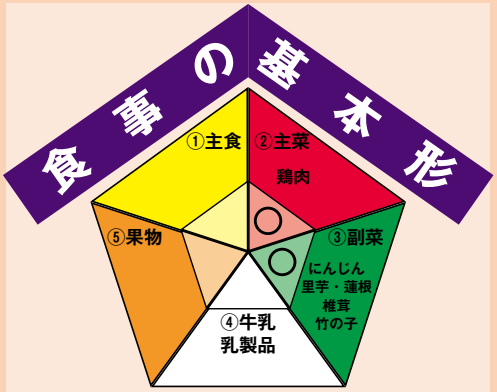
唐揚げ用に切られた鶏肉……100g
炒め油……小さじ1
冷凍の根菜野菜（煮物用）……80g

調味料A
塩・こしょう……適量
おろしにんにく……適量
片栗粉……5g

調味料B
めんつゆ……大さじ2
水……50cc
砂糖……3g
酢……小さじ1

作り方

①ビニール袋に鶏肉、調味料Aを入れて、揉み込む
②熱したフライパンに炒め油を入れ、①を焼く
③鶏肉に火がとおったら、冷凍の根菜野菜を入れて炒める
④③に火がとおったら、調味料Bを入れて煮る
⑤汁にトロみが出たら、お皿に盛りつける
＊冷凍の根菜野菜（煮物用）…レンコン、里芋、しいたけ、にんじんなどがカットされた商品



☆酢は食欲増進・疲労回復に効果的です
☆冷凍の根菜セットを使うと簡単です

成長期こそ食事と生活習慣が大事！

成長期にあるアスリートのみなさん、学校生活の中で、身長や体重、体組成が大きく変化していると感じることはありますか？

女子では、女性らしい丸みのある身体になり、男子では身長も伸び筋肉質な身体になります。

発育が完了する時期は、女子で15才前後、男子で17才前後と違いがあります。

さらに、身長が最も伸びる時期は、早い者で12才、遅い者で15才と3年もの開きがあります。したがって、男女差だけでなく個人差も大きいのです。

成長期の身体の変化は、パフォーマンスにも影響します。そうした難しい時期にアスリートに求められる身体作りをするためには、食事と生活習慣がポイントになります。

成長期の身体作りのためには、基礎代謝や日常生活、トレーニングで消費するエネルギーに加え、身体自体が成長するためのエネルギーも欠かせません。これをプラスで摂取しましょう。

また、成長期は身長が伸びる時期なので、骨を作るために必要なカルシウム、リン、ビタミンDの摂取が大切です。カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズ、骨ごと食べられる魚、豆腐や納豆などの豆類に、リンは加工品に、ビタミンDはきくらげ、干ししいたけなど乾物に多く含まれています。

女子の場合は、定期的な月経があるため、鉄やビタミンC、たんぱく質を摂取することで、貧血を予防しましょう。

成長期の食事のポイントについて説明しましたが、食事の基本である①主食②主菜③副菜④牛乳・乳製品⑤果物の5つを毎食揃えることで必要な栄養素を確保することができます。

次に生活習慣について。成長期には、いい時間帯に睡眠を取る習慣をつけることが大切です。なぜなら、筋肉を増やし、脂肪燃焼や骨の成長に関与している成長ホルモンの分泌量が、夜10時～2時の睡眠中にピークを迎えるからです。その時間に、質のいい睡眠状態になるような生活習慣を身につけることが大事なのです。

身体が作られる成長期だからこそ、食事をしっかりとって、生活習慣を整えて、戦う身体を作りましょう。

アスリートのおうちごはん

オススメ料理 PART5

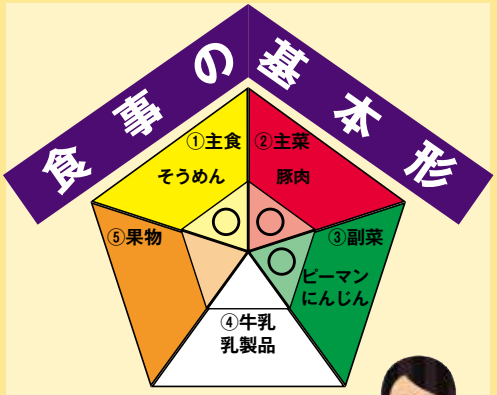
そうめんチャンプル

材料

そうめん（乾）……1束
豚肉……100g
にんじん……20g
ピーマン……10g
塩、こしょう……少々
油……適量

作り方

①そうめんを少し固めにゆで、ザルにあげる。
②豚肉を食べやすい大きさに切る。
③にんじん、ピーマンを短冊切りにする。
④熱したフライパンに油を入れ、②、③の食材を炒める。
⑤食材に火がとおったら、①を入れる。
⑥塩、こしょうで味をつけ、お皿に盛る。



☆豚肉に含まれるビタミンB_1は糖質をエネルギーにします
☆麺類は食べやすく、食欲が落ちる時期にオススメです

熱中症にならないための水分補給

中高生アスリートに関わらず注意してほしいのが暑い季節の熱中症対策。室内練習といえども、早めの水分補給を心掛けることで熱中症の予防ができます。

熱中症になることは、パフォーマンスの低下や生命の危険につながる恐れがありますので、熱中症にならないための水分補給について確認しましょう。

真夏日のような環境下での練習や試合中では、筋けいれん、めまい、嘔吐、頭痛、40℃以上の発熱、意識障害などを生じ、熱中症の可能性が高くなります。

熱中症を予防するための水分補給のポイントとして、１つ目に練習前後の体重測定を行ない、体重の減少が２％以下にならないように水分摂取を行ないましょう。

２つ目には練習中と練習後に尿の色を確認しましょう。尿の色が薄ければ水分補給ができていますが、茶色っぽい場合は、水分補給が不足しているため飲水量を増やすようにしましょう。

水分補給としての飲み物は、スポーツドリンクのように0.1～0.2％の塩分と３～８％の糖質を含んだものを選びましょう。

さらに、熱中症の予防としてドリンクを選択する場合は、体液の塩分濃度0.9％に近い飲み物を選ぶとよいでしょう。自宅にある食塩と水で簡単に作ることもできます。

上記の水分補給のポイント以外にも、気をつけるポイントとして、発汗量の変化は練習環境や天候、体調（ストレスや風邪）などに大きく影響することです。

練習前の体重測定や気温と湿度の確認といっしょに体調などのコンディションも事前に確認しながら、スポーツドリンクの飲水量を調整しましょう。

水分補給の目的は、汗で失った水や電解質を補うことです。練習以外の日常生活で飲む飲料は、水やお茶などで充分です。

スポーツドリンクをたくさん飲むことは、糖質（砂糖）のとり過ぎになります。糖質のとり過ぎは、体脂肪量の増加となる可能性があるので、日常生活でスポーツドリンクの過剰摂取は注意しましょう。

アスリートのおうちごはん

オススメ料理 PART6

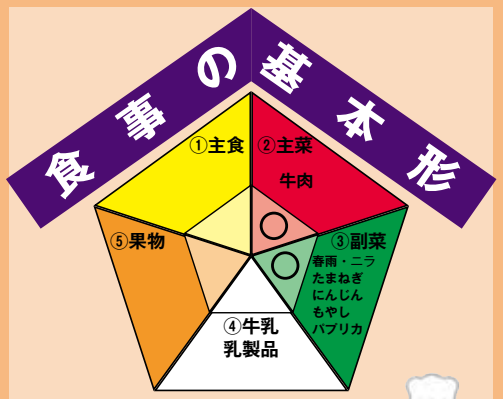
チャプチェ

材料

春雨(乾)……50g	ニラ……10g	ごま油……適量
牛肉……50g	ごま……適量	食塩……適量
たまねぎ……25g	**調味料(A)**	**調味料(B)**
にんじん……20g	しょうゆ……大さじ1	しょうゆ……小さじ1
緑豆もやし……20g	砂糖……小さじ1	みりん……小さじ1
パプリカ(赤)……20g	みりん……大さじ1/2	醤油……小さじ1

作り方

①春雨は熱湯で戻し、適当な長さに切る。
②牛肉は細かく切り、調味料（A）で和える。
③野菜は千切りにして、ごま油と食塩でそれぞれフライパンで炒め、ボウルに入れる。
④牛肉を炒め、ボウルに入れる。
⑤フライパンに調味料（B）と春雨を炒め、汁気がなくなるまで炒め、ボウルに入れる。
⑥③④⑤とごまを混ぜ合わせ、器に盛りつける。
＊野菜は一気に炒めるのではなく、１種類ずつ炒めましょう。



☆春雨にはカルシウムやビタミンB_1が含まれています
☆緑黄色野菜をしっかりとることができます

サプリの使用を考える前に、まずは食事を見直そう

中高生アスリートの中で、サプリメントをとっている人はいませんか？　安易な気持ちでサプリメントをとることは、とても危険なこともあることを知っていますか？

今回はサプリメントの使用を考える前に、注意、確認するポイントをご紹介します。

「サプリメント」は英語で「補足・追加」を意味する“supplement”に由来する言葉です。つまりサプリメントとは、食事でとり切れない栄養素を「補う」ための食品であり、食事の代わりになるものではありません。サプリメントの中でも使用頻度が高いプロテイン粉末は、たくさん摂取すれば筋肉量が増えるというわけではありません。

過剰に摂取したプロテイン粉末は、筋肉ではなく体脂肪となったり、肝臓や腎臓に負担をかけたりなどの悪影響をもたらすとも言われています。また、サプリメントの中には、健康や発育の妨げとなるものもあるので、成長期のみなさんはとくに気をつけなければなりません。

実際、国際オリンピック委員会（IOC）は、「18才以下のジュニア選手は医学的に必要とされた特別な場合を除き、サプリメントを使用すべきではない」、「普通に入手できる多くの種類の食べ物から適切なエネルギーを補給していれば、トレーニングや競技に必要な糖質・たんぱく質・脂質、そして微量栄養素の必要量をとることができる」と提言しています。

さらに、サプリメントの中にはドーピング禁止物質を含んでいるものがあり、製品によっては禁止物質が成分表示に記載されていない場合もあります。知らないうちに禁止物質をとってしまった場合でも、ドーピング違反で制裁が課されます。ドーピング検査は国体などでも実施されていますので、他人事ではありません。

サプリメントの使用を考える前に、日々の食事内容を見直す時のポイントは、①毎食「食事の基本形」を揃える ②食事量を増やす ③補食を活用することです。サプリメントに頼らなくても、食事からしっかりとエネルギーとたんぱく質をとれば、体重や筋肉は増やすことができますので、自分の食事を確認してみましょう。

ハンドボールの
“いま”がわかる

月刊誌 スポーツイベント

ハンドボール

毎月20日発売！
1冊1,200円＋税

定期購読（年間・半年）を
新規でお申し込みいただくと、
今なら『特製バッグ』をプレゼント！

年間購読（12冊） 14,400円＋税
半年購読（ 6 冊） 7,200円＋税

※上記価格には送料が含まれています。別途、送料（年間1,800円、半年900円）をご負担いただけば、発売日に弊誌をお届けするプランもご用意しています。

スキルアップDVDや各種書籍も好評発売中！

ご注文は弊社オンラインショップが便利です。

▶▶▶ **http://sportsevent.shop-pro.jp/**

（株）スポーツイベント 〒101-0047 東京都千代田区内神田2-5-2 信交会ビル３階

TEL：03-3253-5941　FAX：03-3253-5948　E-mail：handball@sportsevent.jp　HP：http://sportsevent.jp/