

子どもがグングン伸びる 最新のスポーツ科学



小さい子どもには、プロテインを…!?

子どもの背が低かったり、体格が小さいことを気にしている親御さんもいますが、子どもの発育発達は個人差がとても大きいです。そのため、小学校に入ってから急激に伸びる子もいれば、高校以降で伸びる子もいます。さらに、男の子と女の子を比べた場合でも、女の子のほうが2~3年ほど発育のピークが早いことが知られており、小さいころは女の子のほうがが多い傾向にあります。ですから、しっかりと食事を摂らせて栄養状態に問題が無ければ、周りのお友達と比べて「うちの子は小さいから・・・」と、それほど気負いする必要はないことが多いです。

そんな中、小学校のアスリートをもつ保護者の方から次のような質問を受けることがあります。「小学校の全国大会で勝たせたいのですが、プロテインを摂取させなければ強くなれませんか?」というものです。結論から言うと、1日3食しっかりと食事をしていれば



小学校以下の子どもにプロテインやサプリメントなどの栄養補助食品を与える必要はありません。しかし、スポーツに力を入れている家庭や熱心な保護者は、「何とか子どもの栄養状態を最高のものにしてあげたい」という願いから焦る傾向にあるようです。

プロテインに主に含まれている物質はたんぱく質がメインで、筋肉をつけたい人がトレーニング後に積極的に摂ることで有名です。日本人は欧米に比べて食事から摂取できるたんぱく質の比率が少なくなりがちです。

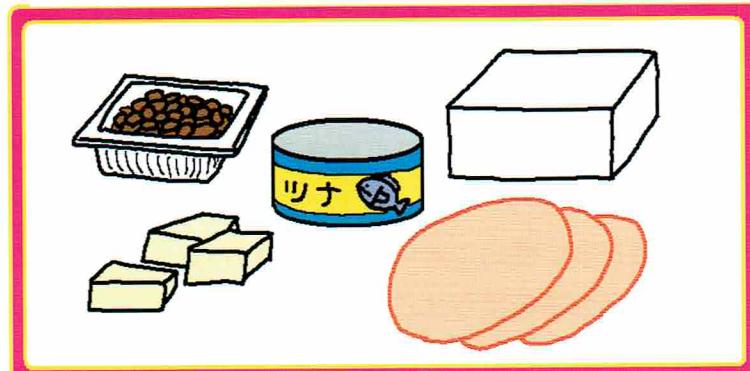
やっぱり、普段の食事がイチバン大切！

国際オリンピック委員会（IOC）が推奨しているたんぱく質の必要量は1日100gで、これは日常の食事で十分補うことが出来る量です。理想的な食事は、朝食で牛乳とハムサンド、スクランブルエッグ。昼食で魚や豆腐など（給食で出される程度の量）。夕食では肉を用いた野菜炒め、焼き魚の切り身、デザートとして乳製品。間食にヨーグルトといった感じです。このような、ごく日常的な食事でIOCの提唱する1日に必要なたんぱく質を補うことができます。

最近増えている朝食を抜く子どもや、栄養バランスの悪いインスタント食品を日常的に摂っている場合はたんぱく質が不足してしまいます。子どもの成長のことを考えるのであれば、まずは日常の食生活を見直して、確実に3食の食事から栄養を摂る習慣をつけましょう。そして、肉、魚、乳製品、野菜のバランスに気を配ると素敵ですね。「そんなこと言わても、うちは共働きで時間が無い」という声も挙がりそうですが、今は調理しなくともたんぱく質を摂ることができます。納豆、ハム、ツナ缶、チーズ、豆腐などはその代表的な例です。

最後に、たんぱく質の摂取はとても大切ですが、どうしても脂質の量が増えて高カロリーの食事になります。肥満は幼児期の食生活が関与しますから気を付けてください。

まとめとして、今の日本では小学生以下がプロテインを摂取しなければいけない食生活はまずありません。子どものカラダの大きさが気になる方、将来のカラダ作りのために、まず日常の食生活の見直しから初めてみましょう。



運動療育こどもプラスグループ

お問い合わせはこちらから→TEL:0120-970-421

「参加を希望する教室の住所または
地域をオペレーターに申し添えてください。」