

# ジュニアサッカー選手だからこそ “しっかり朝ごはん” を！！

栄養アドバイザー 久保田尚子先生（管理栄養士）



## 朝食の役割

① 寝ている間に使われたエネルギーと午前中に必要なエネルギーを補充します。

朝食欠食（前日の夕食から昼食をとるまで15時間以上食事をとっていない）

エネルギー不足の状態

（特に）脳のエネルギー不足は  
集中力や注意力の低下

思わぬけがや  
パフォーマンスの低下

② 寝ている間に下がった体温を上げて、からだを目覚めさせる。

朝食欠食の影響⇒“低体温”⇔免疫力低下に大きく関わる（風邪やインフルエンザが流行しても“元気でいられる”のは、免疫力があるからこそです！）『朝食を食べないで一日をスタートさせるということは、アップなしでいきなりゲームに入ることと同じ！』と考えてください。

『朝ごはん食べなくては、一日が始まらない！』と思える食習慣は、一生の宝物です！子ども達がサッカーを通してそんな“宝物”も身につけられるようサポートしていきたいですね！



## これなら簡単！！朝食メニュー♪

### “丼物”も“朝食向きメニュー”！

丼物は、丼ひとつで《主食+主菜+副菜》をとれる便利なもの！朝からでも“丼物OK”と言える食欲を持てるようにしましょう！

『なんちゃって親子丼：適量の水（またはだし汁）で玉ねぎを煮て、真い番きのやきとり缶の鶏肉を汁ごと入れ、卵でとじれば、味付けなしですぐ出来上がり☆

アレンジ①『野菜たっぷり親子丼：青菜やきのご類の追加で栄養バランスは↑↑

アレンジ②『なんちゃってうな丼：「やきとり缶」を「さんまの蒲焼缶」に変更の応用編



なんちゃって親子丼



洋風かき玉スープ

### “汁物”も忘れずに！～特に暑い時期には“水分補給の役目”からも大事です！～

洋風スープのおススメ！“おかず兼用スープ”

分量の水に好みの野菜を加えソーセージを入れてコンソメの素で味をつけ、溶き卵を加える。簡単に作れてパンにももちろん、ご飯にも合うスープです。

### おススメ朝ごはんセットメニュー

フレンチトースト 甘い味付け以外に、チーズやハムも合いますよ！

サラダ / 小松菜とトマトのサラダ

小松菜は和風のイメージですが、サラダにもおススメ！

フルーツヨーグルト ヨーグルトは成長期に大事なカルシウムの供給源！



# ジュニアサッカー選手のための食育授業

八王子市みなみ野SG / 川崎市かじがやFCの食育講座の様様（2012年7月実施）

## 授業プログラム（一例）

- ① 「朝ごはん」は一日のアップ
- ② 「栄養バランス」はサッカーのポジションと同じ！？
- ③ 食べたものがエネルギーの素！！
- ④ 食べたものでカラダは作られる！
- ⑤ 命に関わる「水分補給」
- ⑥ その他

☆時間内でご相談、Q&Aにもお答えしています。

小学生は成長盛り♪骨も驚くほど成長します！しっかり食事して大きくなろう。

朝食の大切さや栄養とスポーツの関係など、わかりやすく楽しい授業です！



## 授業の内容を一部ご紹介

試合当日の朝食、しっかり食べたいメニューはどれでしょう？



①かつどん！



②ハンバーグ



③インスタントラーメン



④おにぎり



⑤ショートケーキ



⑥ハンバーガー

答えは・・・④ 効率よく運動できるエネルギー源は「ご飯」です！脂質（⇒油）の多いメニューは、消化に時間がかかるので、試合の前には向きません。

★みそ汁などの汁物で『水分+ミネラル』も補給も！

## 意外に多い「まちがいがやすい食事のとり方」食事の時間、たくさん食べる順番は？

- ① くだもの、乳製品
- ② 主菜（肉、魚、野菜、豆・卵料理など）
- ③ 主食（ごはん、麺類、パンなど）
- ④ 副菜（野菜のおかず）
- ⑤ おやつ（お菓子、ケーキなど）

答えは→③④②①⑤ 意外に一番量が多いのが②の肉・魚料理！『ご飯は残しても、おかずはしっかり食べて！』という声に代表されるように、“おかず”が大事！と思われがちですが、実は《主食》がとても大事です。《主食》は、大事なエネルギー源としてももちろん、からだづくりに関係してきます。

## 申込み詳細は⇒当財団ウェブサイト

[http://www.danone-institute.or.jp/h\\_education/syoku-semi.html](http://www.danone-institute.or.jp/h_education/syoku-semi.html)



食育情報サイト「ごはんだもん！げんきだもん！」はリニューアル・オープンし「朝食時短レシピ」、「食育クイズ」や「スポーツ栄養情報」など豊富な情報満載中です！食べものやカラダの事をもっと知りたい方はコチラ <http://www.genki-danone.jp/>

監修 医療法人社団三成会新百合ヶ丘総合病院消化器・肝臓病研究所長 井根道夫、愛知学院大学 学部長 大澤俊彦、東京大学大学院 教授 清水誠、神奈川県立保健福祉大学 学長 中村丁次（アイウエオ順）

公益財団法人タノン健康栄養財団（DANONE INSTITUTE OF JAPAN FOUNDATION）とはフランス最大の食品会社であるダノン・グループが設立した日本における非常識学術組織で、1999年から活動を開始しています。主に健康と栄養に関する研究助成、フォーラムの開催、食育情報提供活動を通じて、人々の健康増進に貢献していきます。公益財団法人タノン健康栄養財団 〒153-0051 東京都目黒区上目黒2-1-1 中目黒GTタワー16F Phone: 03-6361-6720 URL: <http://www.danone-institute.or.jp/>