

食育つうしん 特別号

自分に必要な栄養素を知ろう

皆さんは、普段食事で気を付けていますか？出されたものを、出されたときに、なんとなく食べてはいないでしょうか。また出されたもので、苦手なものがある、などを理由に食べていない人もいるかもしれませんね。

今はそれでも困らないかもしれません。ですが、皆さんの体は皆さん食べたものでできています。かたよった栄養素でできた弱い体では、将来病気にかかりやすくなってしまったり、頑張りたいことの結果が出にくくなったりしてしまいます。

そうならないように、まずは自分にどんな栄養素が必要か知ることから始めてみませんか？

◎五大栄養素の働きを確認しよう◎

たんぱく質

：主に筋肉や臓器、血液などを作るもとになる。

1gあたり約4kcalのエネルギー。
1群の食品に多く含まれる。

脂質

：大きなエネルギー源や、細胞膜などの材料になる。
1gあたり約9kcalのエネルギー。
6群の食品に多く含まれる。

炭水化物

：主にエネルギーのもとになる。
糖質と食物繊維に分けられる。
1gあたり約4kcalのエネルギー。
5群の食品に多く含まれる。

無機質

：体に含まれる量は少ないものの、骨や歯・血液などの材料になる。
エネルギーにはならない。
2群の食品に多く含まれる。

ビタミン

：主に体の調子を整える働きがある。
エネルギーにはならない。
3・4群の食品に多く含まれる。



それぞれの栄養素が豊富に含まれた食べものが何かは、家庭科の教科書を確認してみてください！

◎バレー選手に食事の話を聞いてみよう◎

いろんな栄養素をとらないといけないことは分かった。でもやっぱり、好きなものを好きなだけ食べたい！そう思ってしまう人もいますよね。

そこで今回は、バレー選手として活躍されているクボタスピアーズ大阪の皆さんにご協力いただき、食事についてのお話をうかがいました！



【質問したこと】

1. 好きな食べもの
2. 朝ごはんの頻度
3. 朝ごはんの内容
4. 食事で気を付けていること
5. 中学生にひとこと

ごはん100gでおにぎり1個分！

畠富 淑（ますとみ あきら）選手

1. 焼肉 2. 週4～6回 3. ごはん320g
4. 体重が減りやすいのでしっかりした量を食べるようになっています。
5. 成長期の今にしっかりした食事をとり、運動することを心がけましょう！

25

砂川 裕次郎（すながわ ゆうじろう）選手

1. なす 2. 毎日 3. セブンイレブンの干し芋（ちょいと高め）
4. 3食は心がけるようにしているのと、たんぱく質を多めに、脂質をあまりとらないようにはしています。中でもカルシウムやビタミンなども適度にとりたいとは思っています。
私が中学生の頃は食事の内容にまで気を使うことはありませんでしたが、運動・睡眠・食事にはかなり気を使っていました。
5. 大人になると一緒に食事を楽しめるというのはとてもポイントが高いです。
今のうちにたくさんのものを食べて、そのスキルをみがきましょう。
心理学的にも、食べない人よりもよく食べる人の方がモテるという研究結果が出ているみたいですよ（ボソッ）

26

柳田 歩輝（やなぎた いぶき）選手

1. 魚 2. 毎日 3. ごはん300gとたんぱく質20gはとるように意識しています。
4. おかしや菓子パンなど余計なものをとらない！
5. 体づくり頑張ってください！

27

大崎 世惇（おおさき せいじゅん）選手

1. お寿司・焼肉 2. 週4～6回
3. ごはん150～200gの卵かけごはん、または好きなパン
4. 3食食べます。ごはんと野菜も必ず食べます。
5. 朝ごはんを食べてる人はこれからも続けてもらって、食べてない人はとりあえず何か好きなものでも「食べるくせ」をつけてみてはどうでしょうか。食べることは体の栄養だけじゃなくて心の栄養にも欠かせないことだと思います。

28

滝川 侑真（たきがわ ゆうま）選手

1. 中華・カレー・フルーツ
2. 毎日
3. バナナと低脂肪牛乳
4. 体脂肪を落とすために低脂肪牛乳を飲むようにしています。
必ず3食食べるようとしていて、揚げ物やこってりした料理（カレー・ラーメン・シチューなど）は2日に1回程度におさえています。基本的には焼く・煮る・蒸すなどの料理を食べています。主食は250gを目安に摂取しています。
5. よく噛んで15分以上かけて食事をすること、22時以降は食べないことも心がけています。
- 寝ている間にもたくさんエネルギーを消費しており、それらを回復するためにも朝ごはんを食べることはとても重要です。また朝ごはんを食べることにより体内時計を調節することができ、睡眠の質向上にもつながります。
成長期の皆さんにとって食事はとても重要です。大人になったときに後悔しないためにも、バランスの良い食事をとること、しっかりと睡眠をとることを心がけてみてください。

⑧

若林 隼希（わかばやし としき）選手

1. 団子・お寿司
2. 毎日
3. おもち3つ、豆腐1丁、納豆1パック、プロテイン1杯、おみそしる
4. 必ず3食食べること、栄養バランスの整った食事をとること（特にたんぱく質が不足しやすいので意識しています）、毎日バナナを食べること（睡眠の質が上がるらしいです）、魚を食べることを意識しています。
5. 中学生の時期は体の成長にとても大事な時期だと思います！
僕は中学生の時に1番身長が伸びて183cmまでいきました！（その後あまり伸びませんでしたが、）体の成長に大切なことは、しっかりごはんを食べて、運動して、睡眠をとることだと思うので、意識して生活してみてください！
バレーも見に来てね！

⑨

増田 宏人（ますだ ひろと）選手

1. ハンバーグ
2. 毎日
3. おにぎり1個以上、オレンジジュース
4. あまり油ものはとらないようにしています。
5. 毎日3食や好き嫌いしないで食べるときは正直難しいと思うので、自分の中でひとつ決めてやるのがいいと思います。好き嫌いの部分では、嫌いなものに含まれている栄養素をほかのもので補うことも十分できるので、たくさん食べてたくさん寝てください！

⑩

バーナード 永地（バーナード えいち）選手

1. 豚肉
2. 毎日
3. おにぎり2個、ウィダーインゼリー2個、プロテイン
4. 時間がなくても朝食は抜かない
5. たくさん食べましょう！

⑪

皆さんはスポーツ選手ではありませんが、体づくりが大切だという点では同じです。正しい知識のもと、必要な栄養素をとれる食習慣を今から身につけていきましょう！

井上 大地（いのうえ だいち）選手

1. お寿司
2. 毎日
3. オートミール150g、バナナ1本、ヨーグルト、牛乳1杯
4. ヨーグルトと牛乳は毎朝食べています。脂質にも気を付けています。
5. 育ち盛りなのでいっぱい食べてください！

⑫

エスペホ マーク選手

1. 焼肉
2. 週3~1回
3. おにぎり（トレーニングのある日に食べる）
4. プロテインとクリアチンを毎日とるようにしています。
5. 自分の決めたこと、信じたことをやりぬくことが成功につながります。

⑬

小磯 智紀（こいそ ともき）選手

1. 納豆
2. 毎日
3. 菓子パン1つ、ヨーグルト1パック
4. 朝ごはんは必ず食べます。
5. バランスの良い食事は体だけでなく、心・気持ちを整えるのにとても大切です。
健全な食生活を送り、心身ともに大きく成長しましょう！

⑭

久保田 淳平（くぼた こうへい）選手

1. 焼肉
2. 週4~6回
3. 無脂肪ヨーグルト200g、バナナ1本
4. バランスよく食べるようにしています！
5. 今から習慣づけておけば、健康で活動できる時間が上がると思います！

⑮

ムヤカバング フランシス選手

1. 焼肉・カレーライス
2. 食べていない
3. 試合の日は朝ごはんを食べます。
また、牛乳やプロテインをしっかりとります。
ポテトチップスが好きだけれど、2週間に1回ぐらいにおさえています。
4. 自分自身を信じて夢を追いかけてください！

⑯

劉 鴻杰（りゅう ほんじえ）選手

1. 焼肉
2. 毎日
3. 目玉焼き、トースト1枚、トマト、ヨーグルト、コーヒー
4. たんぱく質をとること、3食しっかり食べること、水を飲むことを意識しています。
スナック菓子は好きだけれど、1週間に1回だけにしています。
5. たくさん食べて、よく寝ること（簡単ですが続けるのは難しい）

⑰

ダルジャニーズ クリストーズ選手

1. パスタ
2. 毎日
3. トースト、アボカド、ベーコン、トマト、目玉焼き、ヨーグルトとはちみつ
4. 1日3食とること、朝食後にプロテインをとること、お菓子が食べたくなったらフルーツで代用することを心がけています。
5. 朝食を毎日食べるといったように何事も継続することが大切です。

⑱