

YAMAGATA Dream Kids 2nd Short Camp Meal Report

2012/9/22(Sat) - 9/23(Sun)

Vol.7

9月22日(土)

この日のプログラムでは、午後からコントロールテストとバスケットボールの合計4時間の運動プログラムが予定されていましたので、昼食ではしっかりエネルギーを補給することを目的としました。そこで、主食を食べやすいよう、うどんに鶏肉ときょうりを載せ、ゴマだれで食べました。この他、いなりずしもつけましたが、若干量が多かったためうどんを残すキッズが多かったようです。今回初の試みで、補食として一口大のあんパンとクリームパンを用意してみました。午後のトレーニングの休憩時間に出しましたがこの日は48個のパンが消費されました。これは昼食で主食を全部食べることができなかったため、長時間の運動を補うエネルギーが不足したのかもしれませんが。

夜は秋の旬メニューとしさんまの塩焼きとキッズの大好きな芋煮汁としましたが、今回も芋煮汁がなくなるほど好評でした。ご飯もすすんだようです。



【発行】
山形県スポーツタレント発掘事業
実行委員会
Tel 023-615-6415
Fax 023-615-7933
e-mail team-yamagata@y-dreamkids.jp

ショートキャンプ献立表 [キャンプテーマ:1・2 期生「自己を客観的に把握する」 3 期生「人との関わりを学ぶ」]

1日目 昼食 「午後の運動に備え、しっかり食べよう」	主食+主菜：冷やし棒棒鶏うどん（うどん、鶏肉、きょうり、トマト）、いなりずし 主菜+副菜：マーボーなす（なす、パプリカ、ひき肉） 副菜：わかめの和え物（わかめ、ツナ、たまねぎ） 果物：ぶどう
1日目 夕食 「秋の味覚を味わおう」 （秋の旬メニュー）	主食：ごはん 主菜：さんまの塩焼き 副菜：①芋煮汁（牛肉、里芋、こんにゃく、きのこ、ねぎ） ②八宝菜（白菜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ハム、いか、きくらげ） 果物：りんご（皮つき）、ぶどう
2日目 朝食 「朝ごはんはバランスよくしっかり食べよう」	主食：ご飯 主菜：オクラ納豆 副菜+主菜：ほうれん草とベーコンのソテー（ほうれん草、ベーコン、しめじ、玉ねぎ） 副菜：コロケ 副菜：マカロニサラダ（マカロニ、きょうり、にんじん、コーン、ハム） 果物：バナナ、野菜フルーツジュース 乳製品：ヨーグルト 汁物：みそ汁（油揚げ、ねぎ）
2日目 昼食 「運動後の疲労を回復させよう」	主食：桜えびのチャーハン（桜えび、野沢菜、玉ねぎ、卵、にんじん） 主菜+副菜：シューマイ（えび、豚） 副菜：野菜サラダ（キャベツ、レタス、きょうり、トマト、にんじん、ハム） 汁物：わかめスープ（はくさい、しいたけ、大根、わかめ、ねぎ、ゴマ） 果物：グレープフルーツ

9月23日(日)

今回も朝食はご飯のメニューとしましたが、エネルギーをしっかり補えるよう、マカロニやバナナ、じゃがいものコロケで炭水化物を補給しました。また、ご飯を食べやすいように、納豆を用意しオクラを入れました。それでも食がすすまないキッズがいたようです。この日も午前中のトレーニング中に補食を提供しましたが、前日より多くのキッズがパンを食べました。補食の効果を期待した積極的な行動かと考えましたが、もしかしたら単に朝食を食べられなかったからかもしれません。昼食では疲労回復を目的に、エネルギーをしっかり摂れるよう、主食はチャーハンとして、玉ねぎや野沢菜、にんじんなどの野菜の他、カルシウムたっぷりの桜えびを入れました。単品になりがちなチャーハンには、具をたくさん入れることで比較的簡単に栄養バランスをとることができますよ。

～知ってる？補食の効果～

今回は手軽な補食として1個約100kcalのあんパンとクリームパンを用意しました。

スポーツ選手にとって補食とは、字のごとく「食事」を「補う」ものですので、うまく活用することでもっと強い体が作られ、練習効果も高めることができます。

今回のキャンプのように練習時間が長い場合、後半はおなかも空いてバテてしまい練習にも集中できません。しかし、補食を摂取することで脳と体のエネルギーが満たされ、バテずに最後まで練習に集中することができます。

そのほかにも、食事から練習までの時間が空いた場合の練習前の補食、練習後すぐに食事が食べられない場合の補食などでも、効果が期待できます。

今回のようなパンやおにぎりなどの主食、バナナなど果物、牛乳・ヨーグルトなどが補食にはおすすめです。

まず、自分に合った補食の量や内容を試しながら考えてみましょう。



食育プログラム Q&A

Q. 食欲が旺盛でたくさん食べるのにまったく大きくなる気配がありません。どうしたらよいのでしょうか？

A. 最初に、成長期は性差、個人差がありますので、人によって成長のスピードや時期が異なるのは当然であると理解して下さい。その上で、成長に必要なものは①十分な食事（栄養）、②十分な睡眠（休養）、③適度な運動の3つが挙げられます。成長を促すためには適度な運動が欠かせませんし、食事は身体を構成するタンパク質やミネラルの補給、それを利用するには十分な睡眠で成長ホルモンを分泌させることも必要です。成長ホルモンは、熟睡状態にある「ノンレム睡眠期」に多く分泌されるため、この時間にタンパク質の合成が刺激されるとされています。質の良い眠りを得るために、就寝前にテレビやゲーム、パソコンなどをするのは避けた方が良いでしょう。