

YAMAGATA Dream kids 2nd Short Camp Meal Report Vol.2

2011/9/18(Sun) - 9/19(Mon)



9月18日(日)
 今回は成長期に重要な栄養素であるたんぱく質をテーマとし、キッズが自ら主菜を選んで2日間の食事を楽しんでもらおうと考えました。また、主菜=肉ではない、という概念を植え付けることも目的の一つです。
 昼：いつもキャンプの際には米飯が続くため、キッズにとってはつらい食事になるようでした。そこで今回は暑い毎日食べたと思われる麺を主食に、バランスの良い献立を考えました。主菜は肉団子とさんまから一品選んでもらいましたが、圧倒的に肉団子を選ぶキッズが多く、後から並んだキッズが必然的にさんまを食べることになりました。
 夕：夕飯の主菜は豆腐料理とし、昼食同様に主菜を選んでもらいました。もっとも人気のあった主菜は「麻婆豆腐」で、「洋風冷奴」は不人気だったようです。ここで改めて気付きましたが、キッズの食の選択基準は「肉」「ボリューム」「濃い味」のようでした。

【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[主菜のバランスを考えよう]

1日目 9月18日(日) 昼食 提供： 山形給食センター	主食 そば 主菜 肉団子/さんまの甘露煮 (どちらか一品) 副菜 ひじき入り卵焼き、豚しゃぶサラダ、かき揚げ、お浸し 果物	
9月18日(日) 夕食 提供： 山形給食センター	主食 ごはん 主菜 揚げだし豆腐/マーボー豆腐/ ツナと玉ねぎの洋風冷奴 副菜 切干大根、野菜グラタン、かき玉汁 果物	
2日目 9月19日(月) 朝食 提供： 公園レストラン	主食、主菜、副菜はビュッフェ形式で選択 《主なメニュー》 ごはん、パン、ソーセージ、 鮭、温野菜、煮物、果物、卵料理、味噌汁 など	
9月19日(月) 昼食 提供： 山形給食センター	主食 ごはん 主菜 鮭または鶏肉のグリル(チーズのせ) 副菜 野菜ソテー、ポテトサラダ コーンポタージュ 果物	

今回のキャンプでは、山形県牛乳普及協会と2期生高田さんのご厚意により牛乳(200ml/パック)150個をいただきました。成長期のドリームキッズには欠かせない飲み物です。ご提供いただきありがとうございました。



水分補給について

今回のショートキャンプは、とても気象条件の厳しい中で行われました。ドリームキッズとしては「水分補給」というテーマで学習はしていませんが、アスリートとして不可欠な知識ですのでご紹介します。

9月	最高気温	最低気温	平均湿度
18日	34.8℃	23.0℃	74%
19日	24.3℃	15.0℃	86%

気象庁 HP 気象統計情報より

1日目はとても暑く、湿度も高いため非常に汗をかきやすい状況でした。ここで、喉が渇いたからといって飲み物を一気にガブ飲みすると、胃に負担がかかってしまい、逆に水分が吸収されにくくなってしまおうとともに、食欲の減退にも繋がり、パフォーマンスが落ちます。水分の摂取には以下のようなポイントがあります。

市販の500ml飲料でもナトリウム(食塩)と糖分が含まれているものを飲みすぎない程度に意識的に摂取しましょう。

水分補給のポイント

- 1 発汗による体重減少の70~80%の補給を目標。気温の高い時には15~20分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が抑えられる
- 2 1回200~250mlの水分を1時間に2~4回に分けて補給する
- 3 水の温度は5~15℃が望ましい
- 4 食塩(0.1~0.2%)と糖分を含んだものが有効。運動量が多いほど糖分を増やして、エネルギーを補給する。特に1時間以上の運動をする場合には、4~8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立つ



詳しくは山形県体育協会HP「スポーツ医科学情報熱中症予防」をご覧ください。

⇒ <http://www.yamagataken-taikyo.or.jp/suisin/ikagaku-jyuhou.html>

コラム【成長期】

ドリームキッズのキャンプに参加する度に、キッズの成長の早さに驚かされます。身体の成長速度には男女差と個人差がありますので、成長のピークの時期を明確に言うことはできませんが、女性ですと8~14歳位まで、男性は10~16歳位までを成長期と捉えることができます。
 今回初めて体組成計(TANITA製)でキッズの体重と体脂肪率を測定してみました。一期生の平均は年齢11.7歳、身長151.6cm、体重42.14kg、体脂肪率18.3%でした。一方二期生は年齢10.6歳、身長142.4cm、体重36.8kg、体脂肪率16.5%でした。キッズは成長過程にあり、測定方法も厳密でなく、競技によって望ましい体格が異なりますので数値についてのコメントは控えませんが、約1年で身体の大きさがずいぶん異なることがわかります。
 成長期には成長の速度に見合った栄養補給が必要です。体重が減っている、最近急に身長が伸びた、と気がついたら、食事の量を少しずつ増やすか、食事の回数を増やして、十分なエネルギー補給を心掛けましょう。そして味覚も変化してくる時期ですので、いろいろな味を体験させて下さい。

監修：仙台大学 丹野久美子氏

9月19日(月)

朝：朝食にはパンとご飯を提供していただきましたが、やはりほとんどのキッズがパンを好んで食べていました。また、甘いジャムもたくさんつけていたようです。
 昼：運動で消費したエネルギーを十分補えるよう、最終日の昼食は洋食献立とし、主菜は鮭と鶏肉から選択してもらいました。やはり今回も鶏肉が早々となくなり、鮭が余ってしまいました。
 たんぱく質は筋肉を作るだけでなく、血液、皮膚など身体の構成に欠かせない栄養素ですが、いろいろな材料や調理方法があります。たんぱく質源が肉に偏ると脂質も多く摂取してしまいます。また、魚や豆腐や卵など、違った種類のたんぱく質を組み合わせることで、効率の良い摂取方法となります。今回は肉、フルーツ、パンを好んで食べるキッズの食生活が浮き彫りとなりました。そして魚、野菜は好まないものの、決して食べられないわけではないこともわかりました。ご家庭では食事の時間にどんな話をしますか？またキッズはどのような食べ方をしているのでしょうか。

