

ライフスタイル別の食事

神戸女子大学
健康スポーツ栄養学科
准教授 坂元美子

ライフステージの分類

学童期

- ・主に小学生
- ・身体的成長
- ・食生活習慣の確立

思春期

- ・小学生～高校生
- ・身体、精神的成長
- ・活動量ピーク

成人期

- ・成長は止まり成熟期へ
- ・ライフイベント増加
- ・生活習慣病

6歳

12歳

18歳

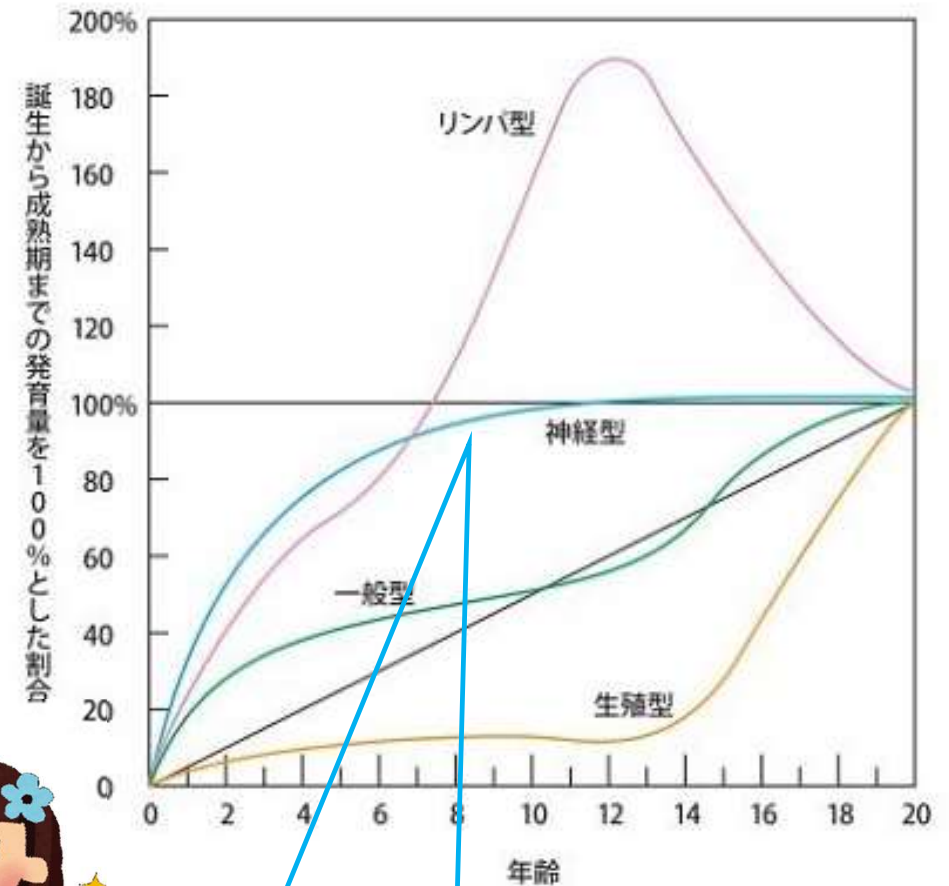
学童期

特徴

- ・ 期間：6～12歳
- ・ 特徴：身長が発育→骨の成長・成熟

その他にも…

- ・ 骨格筋量の増加
- ・ 運動機能の発達
- ・ 活動量の増加
- ・ 知的能力の増大・完成



脳・神経系はこの時期に完成される

学童期

栄養ケア

おさえるべきポイント3つ

エネルギー + (B群)

- ・ エネルギー
(ビタミンB、A、C)
- ・ 成長→タンパク質

ミネラル

- ・ 骨や歯の成長
→Ca+Mg
- ・ 鉄分

正しい食習慣

- ・ 好き嫌い、欠食
- ・ 「こ食」問題
(個、孤、粉、濃…)

インスタント食品



サプリメント

学童期

その他

・食物アレルギー

⇒代替食での栄養補給、調理面での工夫

※運動誘発性アナフィラキシー

食事+運動⇒アレルギー反応

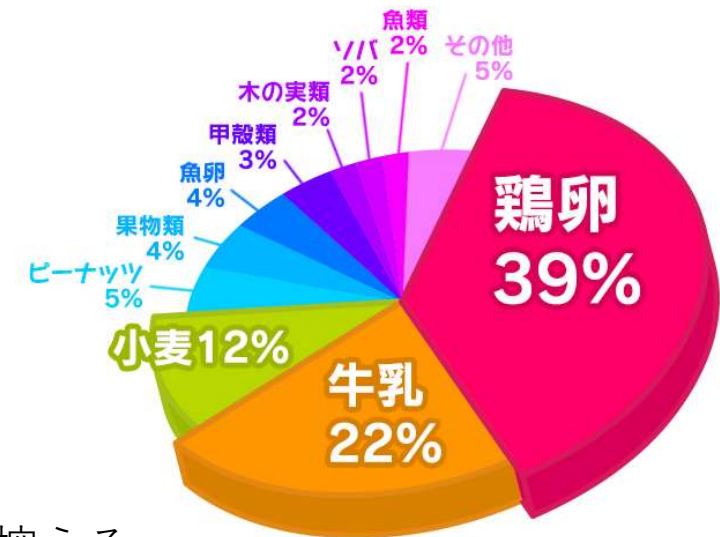
食後30分～1時間は運動を控える。

・評価方法⇒ローレル指数

$$\text{ローレル指数} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^3 \times 10^7$$

例) $40 \div (140)^3 \times 10^7 = 146$

即時型のアレルギー原因食物



●「ローレル指数」に基づく肥満・やせの判定基準●

ローレル指数	判定
100未満	やせすぎ
100 ～ 115未満	やせぎみ
115 ～ 145未満	普通
145 ～ 160未満	太りぎみ
160以上	太りすぎ

思春期

特徴

・ 期間：おおよそ8～18歳 前期（中学生）→中期（高校生）→後期（大学生）

・ 特徴：個人差、性差の出現

精神的発達（身体発達との不均衡）

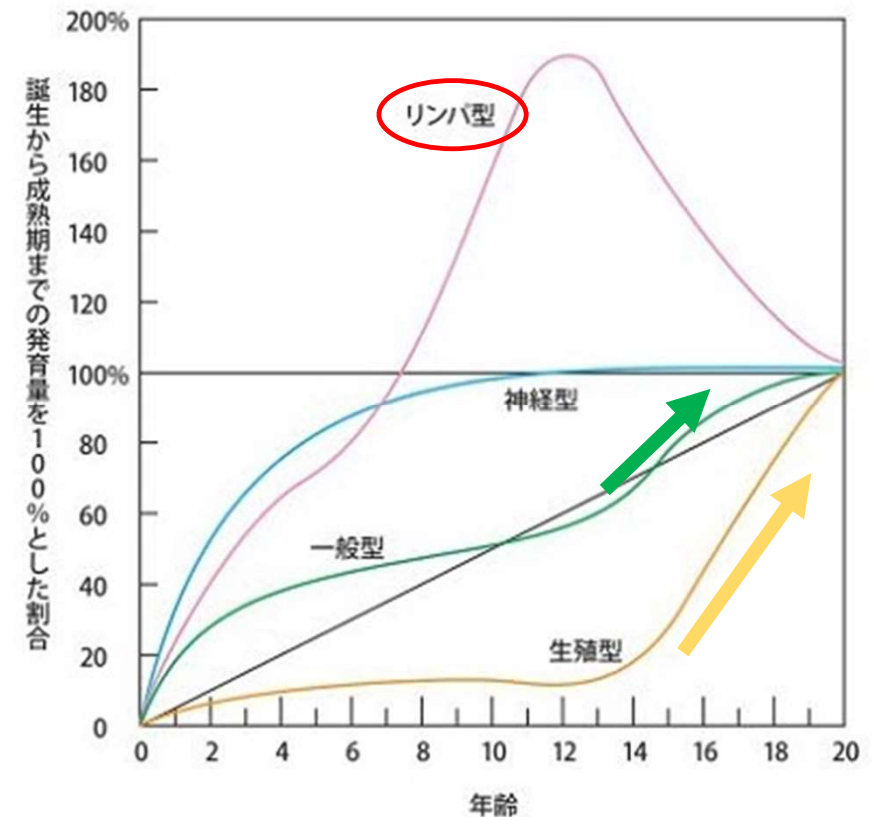
本格的なスポーツ活動

→活動量の増加

→スポーツ傷害

免疫機能の発達

身体と同時に胸腹部臓器の成長



思春期

栄養ケア

おさえるべきポイント3つ



エネルギー

- ・活動量増加、体格も大きく

推定エネルギー必要量
(アスリート)
 $= 28.5 \times \text{除脂肪体重} \times \text{PAL}$

自己管理能力

- ・生活習慣、食習慣
- ・正しい食の知識
 - 無理なダイエット
 - 階級スポーツにおける減量
 - プロテイン、サプリメントの多用

心理的サポート

- ・精神発達と身体発達の不均衡
 - 情緒不安定
- ・オーバートレーニング
- ・ステルネス症候（へばり）
- ・摂食障害

y3

推定エネルギー必要量は何歳からアスリート用の公式を使うのか？
yuuukr1230@gmail.com, 2020/08/26

量

(Kcal)		男子 (Kcal)		女子	
身体活動レベル		II	III	II	
思 春 期	学 童 期	8～9歳	1850	2100	1700
		10～11歳	2250	2500	2350
		12～14歳	2600	2900	2400 2700
	成 人 期	15～17歳	2800 3150	2300	2550
		18～29歳	2650 3050	2000	2200
		30～49歳	2700 3050		2050
				2300	
		50～69歳	2600 2950		1950
				2250	

思春期（中学生～高校生の食事の問題点）



無理なトレーニングやダイエット、
休養や栄養の不足



様々なスポーツ障害、成長障害

骨折・疲労骨折

じん帯損傷・断裂

月経障害

スポーツ貧血

摂食障害

捻挫

脱臼

女子選手の3主徴（FAT）

十分なエネルギー摂取の必要性

糖質や脂質の摂取が不十分



エネルギー不足



エネルギー源として、たんぱく質が消費される



体づくりに、たんぱく質を利用できない

糖質を中心に、きちんとエネルギーを摂取する

・摂取タイミング

運動直後～60分に成長ホルモンの分泌が上昇



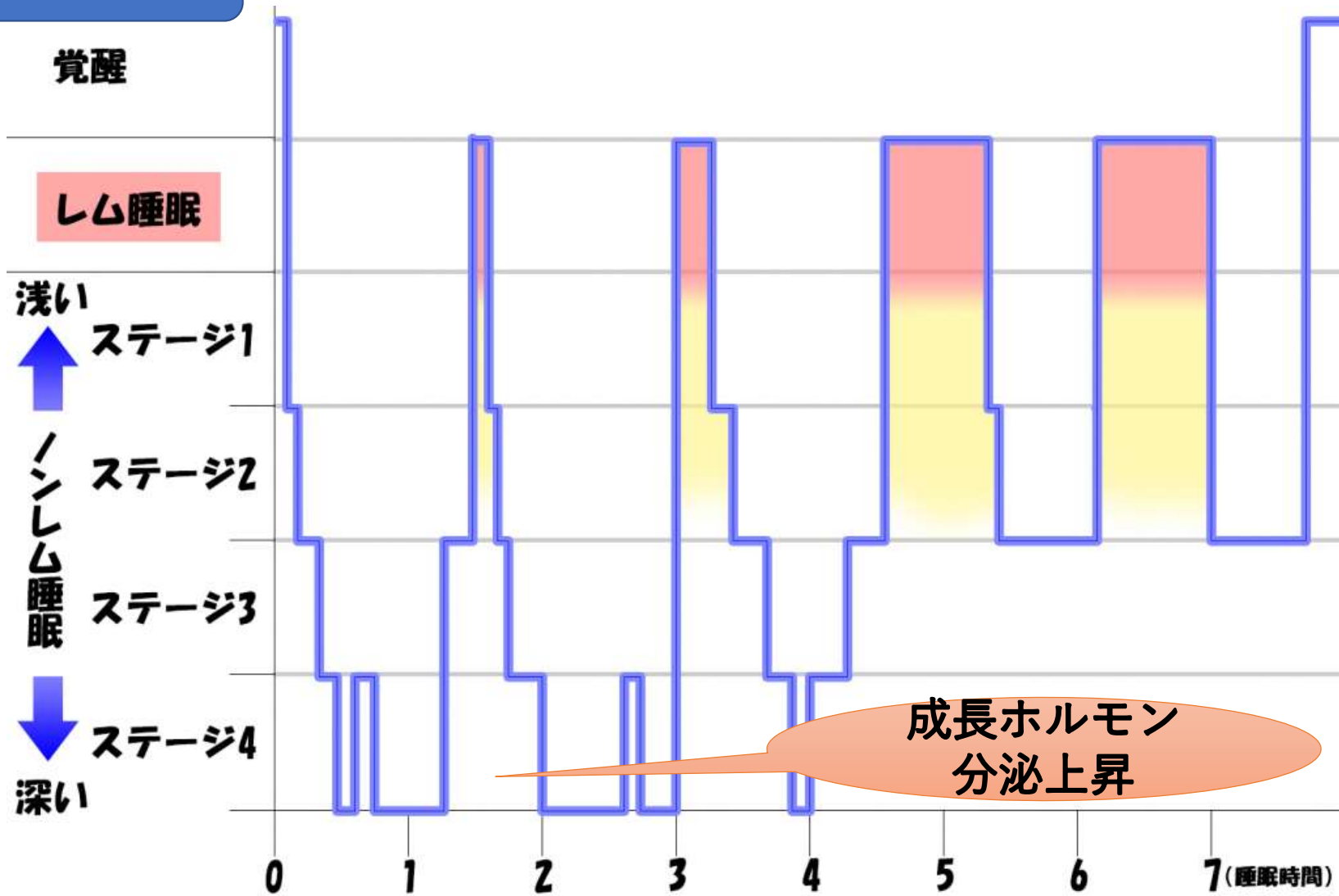
この時に摂取したたんぱく質が筋肉内にあればよい



アミノ酸プール

トレーニングに必要なエネルギーを糖質中心でとり、**3回の食事+補食で必要な量のたんぱく質をいろいろな種類で摂る！！**

睡眠





朝



昼



夜

男子プロサッカー選手（GK）21
歳の食事例

なんと！！自炊です。
自己管理能力です。

成人期

特徴

- ・ 期間：18～64歳

ライフイベント（就職・結婚・子育て）が多い
生活習慣の乱れ（飲酒・運動不足・外食・欠食・ストレス）

青年期（～29歳）

- ・ 身体的成長が終わる
（筋肉は発達可能）
- ・ 骨量ピーク



壮年期（～49歳）

- ・ 社会的、家庭的充実
- ・ 健康を損なう要因が多い（生活習慣の乱れ）
- ・ 各組織や臓器の衰え



実年期（～64歳）

- ・ 各組織の老化
- ・ 生活習慣病の発症増加（がんなど）

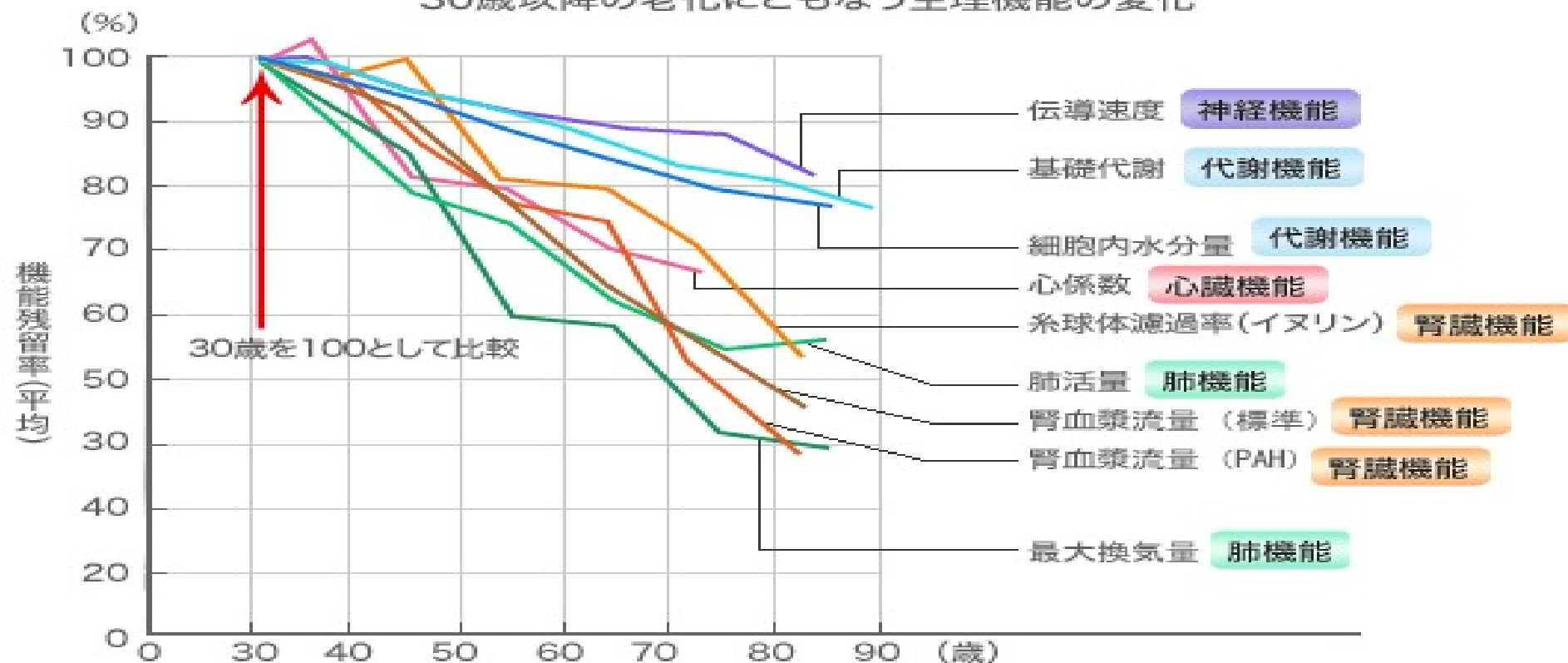


30歳代から

自覚症状なし

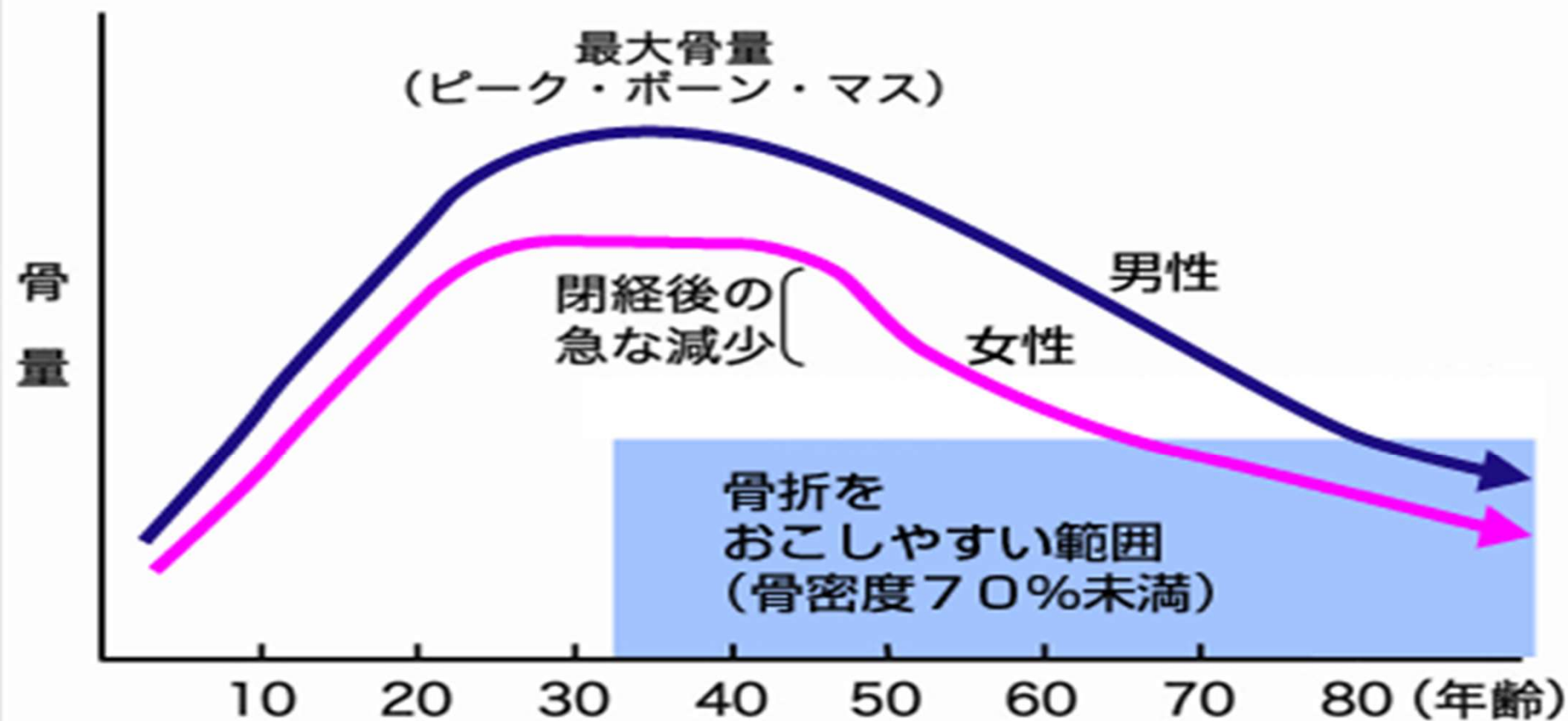
40代以降 . . .

30歳以降の老化にともなう生理機能の変化



(太田邦夫監修:老化指標データブック, 14-15, 1988)

加齢による骨量の変化



成人期

特徴

青年期(～29歳)

長く競技が続けられる
自己管理



- ・死因には**自殺**や**事故**が多い
- ・運動習慣者が少ない、朝食欠食率が最も高い

→健康状態に対する**自覚**が乏しい

壮年期(～49歳)

**健康を維持・
増進するため**
の運動



- ・身体機能低下
消費エネルギー<摂取エネルギー
 - ・内臓脂肪の蓄積
高血圧、高血糖、脂質異常
→メタボリックシンドローム
→ロコモティブシンドローム
- 生活習慣病への危険**

中年期(～64歳)



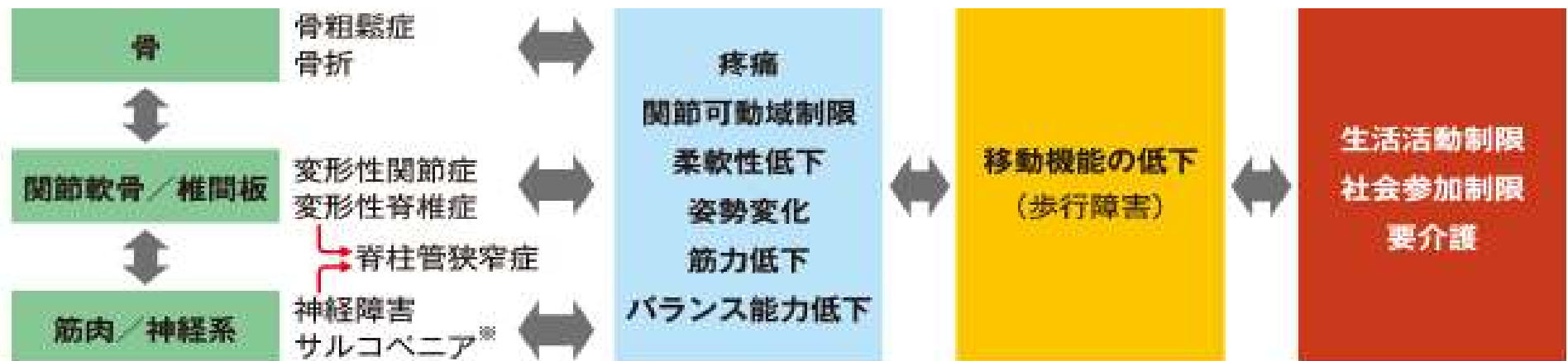
- ・握力、筋力など体力の低下進行

→**生活習慣病の発症**
→**健康寿命の延伸**

※スポーツ選手の場合

ロコモティブシンドローム(運動器症候)とは？

- 筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。
- 進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなる



ロコモティブシンドロームの概念図

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。
骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる人は少なくありません。

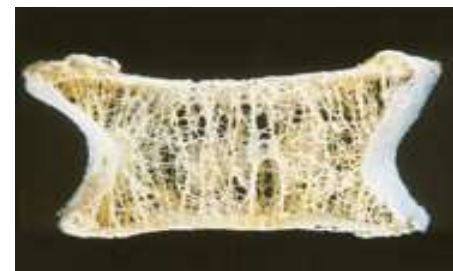
基準は20歳～44歳の平均値

骨粗しょう症の診断基準

正常	基準の 80%以上
骨量減少 (要注意)	70～80%
骨粗しょう症	70%未満



健康な骨



骨粗しょう症の骨

骨粗しょう症の予防

骨の材料となる栄養素をとみましょう！！

□ カルシウム

吸収率が低く、牛乳や乳製品が比較的吸収率がよい

約20%



約40%



* カルシウムの吸収をよくするもの

ビタミンD

いわし
かつお
まぐろ
さけ
きのこ類

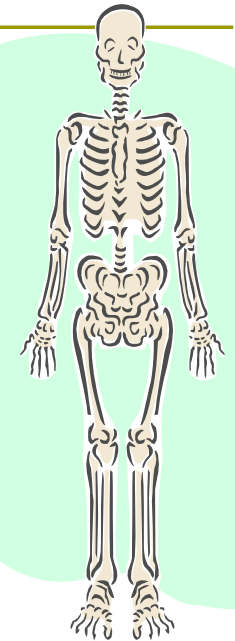


めざし
約3匹



さけ1/3切れ

しいたけ約20個



* カルシウムの吸収をよくするには
酢と一緒に食べる！！



食後のデザートにクエン酸を！！



骨粗しょう症の予防

骨の材料となる栄養素をとみましょう！！

□ マグネシウム



骨の材料にはたんぱく質も必要 です



いろいろな食材からたんぱく質をとみましょう！！

肉、魚、大豆製品（豆腐、納豆、豆乳）、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルトなど。**乳製品**や**魚**は**カルシウム**も一緒にとることができます。

納豆は**マグネシウム**や**ビタミンK**も一緒にとることができます。



ロコモティブシンドローム のおすすめレシピ



モロヘイヤと納豆のキムチ和え

□ 材料(2人分)

モロヘイヤ1束(約50g) 納豆1パック(約40g)
しらす干し15g 白菜キムチ20g あさり水煮15g
納豆についているだししょうゆ1パック分

□ 作り方

- 1、モロヘイヤは沸騰したお湯でさっとゆで、水気を絞って千切りにする
- 2、白菜キムチもモロヘイヤと同じ太さに切る
- 3、材料を混ぜ合わせ、器に盛る

成人期

栄養ケア（まとめ）

- ・ 成人期（20代）

トレーニング内容に見合った栄養の摂取

- ・ 壮年期（30代）

徐々に健康の維持・増進のための栄養

- ・ 中年期（40代以降）

生活習慣病の予防・改善のための栄養



予防が大切！



- メタボも口コモも症状が出てしまったら治療をしなければ治りません。
- 食事（栄養）では病気を治すことはできないので、病気になる前の**予防**として、食事はとても大切です！！

成人期

栄養ケア（健康寿命の延伸）

おさえるべきポイント3つ

適切な エネルギー量

- ・活動量に見合ったエネルギー量の摂取

規則正しい 生活習慣

- ・運動習慣
- ・睡眠不足
- ・喫煙
- ・過度な飲酒

ストレス コントロール

- ・自分なりのストレス解消法（趣味）

時間栄養学（人間栄養学）

概日リズム（サーカディアンリズム）

食事、睡眠、起床、代謝などは体内時計によって一定のリズムをきざんでいる。⇒24時間より長く25時間より短い

24時間に整える必要がある（日内リズム）

⇒決まった時間帯に生活リズムを整える！！

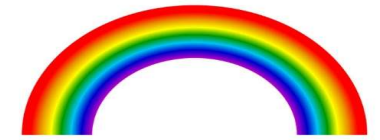


日内リズムのピーク時間帯

体温	15～18時	唾液分泌	夕方
記憶力	昼ごろ	胃液分泌	20時ごろ
運動能力	夕方	膵液分泌	夕方
インスリン分泌	朝	成長ホルモン分泌	睡眠時



にじ色を3食そろえましょう



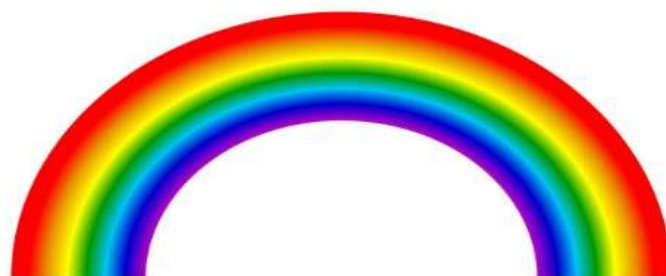
色	栄養素	食材
赤(肉、卵)	たんぱく質、ビタミン、ミネラル	牛肉、豚肉、鶏肉、卵
だいだい (大豆、魚)	たんぱく質、ビタミン、ミネラル	魚介類、豆腐、納豆 大豆製品
黄(主食)	炭水化物	ご飯、パン、麺、餅
緑 (緑黄色野菜、海藻類、いも類)	ビタミン、ミネラル、食物繊維	ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、わかめ、ひじき、いもなど
青(淡色野菜)	ビタミン、食物繊維	大根、きゅうり、なす、ごぼう、たけのこ、レタスなど
藍(牛乳、乳製品)	たんぱく質、ミネラル	牛乳、チーズ、ヨーグルト
紫(果物)	ビタミン、糖質、食物繊維	フルーツ

ストレスにならないように・・・

何事も体にイイからと、無理やりしてしまうと、かえって心身に負担がかかります。

生活習慣病に一番の大敵がストレスです。

『これくらいでいいか・・・』というくらいの気持ちで、毎日の生活の中に楽しみながらできることを取り入れてください。



よろしければフォローしてください

- Twitter

@SakamotoSum

- Facebook

Yoshiko Sakamoto

- Instagram

Yoshiko_1003

- * YouTube

すぽとり

坂元家の元気ごはん
にじ色レシピをあげて
います。
手抜き料理が多い
ですが・・・。

