

【依頼元】 info@ryouseikai.jp  
医療法人良整会よしのぶクリニック

【発行元】 info@kg-sport.com  
株式会社K A G O食スポーツ

## 成長期にとりたい栄養

新年度、新生活が始まる4月。子どもたちは部活動やクラブ活動をする子も多いのではないのでしょうか。よしのぶクリニックには部活動生での受診も多く、「スポーツ貧血」や「栄養不足」が見られます。スポーツする子はもちろん、成長期だからこそ意識しておきたい食事対策をご紹介します。“疲れやすい”“朝起きれない”“頭痛”がある子は要チェックです！



症状がでる段階では既に鉄不足や貧血が進んでいるかも!?"身長"や"持久力"はグーンと伸びる時期があります。逃せば後には戻れないので、後悔なく充実した成長期を過ごすためにも日頃から意識してとりましょう！

## 今月のレシピ

### 子どもが大好き！焼肉ダレでつくる 牛スタミナ丼

#### 材料(2人分)

牛肉(焼肉用)	200G
むき枝豆	大さじ1
キャベツ(千切り)	40G
赤パプリカ(一口大)	1/2個
サラダ油	適量
焼肉のタレ	大さじ3
ごはん	丼茶碗2杯
韓国のみ	4枚

#### 作り方

- 1 牛肉は赤身の多い部位を購入しましょう(モモ・ヒレ・ロース等)
- 2 フライパンに油を熱し、牛肉を焼く
- 3 パプリカを入れて軽く炒める
- 4 焼肉のタレで味をつける
- 5 丼ぶりにご飯を盛り、千切りキャベツをまんべんなく敷く
- 6 味をつけた肉とパプリカをキャベツの上に盛りつける
- 7 上に韓国のみをちぎって散らす

#### オススメ副菜

- ほうれん草・人参・もやしのナムル
- あさりと卵のスープ

ちょこちょこメニューにちょい足しすることで  
少しずつ栄養価がアップします！  
買い物するときに、食材をストックしていつでも  
ちょい足しできるように準備するといいですよ★

### □ 毎食主食を食べていますか？

(成長期) 1日に必要なエネルギー

[生きるため+日常の生活活動+成長+スポーツ]

見た目には小さくても、[成長・スポーツ]で大人と同じくらい必要になることもあるのが成長期の特徴。



炭水化物(糖質)

ごはん・パン・麺・いも類



### □ 毎食主菜を食べていますか？

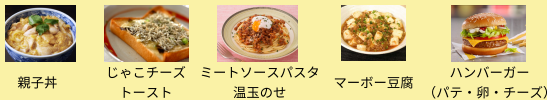
主菜=たんぱく質源

たんぱく質は、筋肉だけでなく、骨、血液、腱、皮ふ、髪、爪、免疫、ホルモン...等、様々な組織を作る材料になります。

たんぱく質不足は成長の大敵！そしてスポーツにも大敵！

1食中に複数種の「たんぱく質の重ね技」がおすすめ

一度にいろんな  
たんぱく質



### □ 動物性の赤身食品食べていますか？

動物性の赤身=鉄分が豊富

赤い色は「血の色」つまり鉄分が豊富に含まれています！

さらに動物性の鉄分は吸収率も高いので積極的にとりましょう。

動物性の  
鉄分



### □ ビタミンB12・葉酸とれてる!?

血液づくりに欠かせないビタミン、**ビタミンB12&葉酸**

・魚を食べる機会が少ない ・野菜の好き嫌が多い  
という子は、不足しているかも...!?

ビタミンB12  
葉酸



好き嫌いせず、いろんな食品をバランスよく。が大事です！  
毎日・毎食とれるように心がけましょう