

酷暑、猛暑の中、皆様はスポーツライフをいかがお過ごしでしょうか？

2024年  
8月号

効率的で効果的なプログラムの組み方や、器具やマシンの使い方、当施設をご利用の際の、イベントや館内設備について、ご質問、ご相談などございましたら、どうぞ私たちスタッフにお気軽にお声かけ、お問い合わせくださいね♪

体温&体調コントロール、水分摂取など、十分に気をつけつつ、夏のレジャーやイベントを楽しんでくださいね♪  
もちろん冷房の効いたトレーニングルームでの運動ならリスクは少ないので、是非ご活用くださいね。

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信

8月11日は  
山の日!

熱中症に  
気をつけて!

## トレ通コラム 世代別で違う食事への注意点【その1】

食事は日頃の習慣が大切です。部活動や習い事、仕事などの都合で夕食が遅くなる、外食が多くなってしまおう等、ライフスタイルによって色々あると思います。そんな中で、毎食バランスのいい食事をとることは、とても難しいことです。しかし、食事と健康を切り離して考えることはできません。世代によって注意すべき食事のポイントを3回にわけてご紹介致します。

### 幼児期 (離乳食後 ~学童前)



身体的基础をしっかりとするという意味から、3大栄養素である**たんぱく質・脂質・炭水化物**をきちんと摂取します。野菜や魚などが苦手、というように偏食を起こしやすい時期です。しつけを含めた食育が大切な時期です。「**食べず嫌い**」を作らないよう、様々な食材や味付けに慣れさせましょう。この頃から**薄味に慣れさせておく**ことも大切です。

### 学童期 (小学生)



身体の成長が早く運動量も増えてきます。食事から**しっかりエネルギーをとる**よう心がけたい時期です。近年はこの年代から朝食の欠食が増えています。夜更かしすることによる朝寝坊など、乱れた生活を改善し、生活リズムを整えて**朝食をとる習慣**をつけましょう。

さらに、最近では子供の噛む力が低下していると言われていています。この頃は、消化器系も未発達であるため、**よく噛む習慣をつける**ことが大切です。歯やあごの発達のために、硬いものも適度に食べさせましょう。子供の好きなカレーライス、よく噛まずに食べてしまうので、具材を大きく切るなどの工夫をすると良いでしょう。

### (小学生) スポーツをやっている場合

この時期は発育・発達を優先させ土台をしっかりつくるのが大切です。体格や体力の個人差が大きい時期でもあるので、その子に合った食事を考えましょう。舞踏系のスポーツの場合も、食事制限しすぎずエネルギー摂取量の満たされたバランスの良い食事を心がけましょう。トレーニングのしすぎで**食事がとれない、というようなことにならないよう、食事と運動量のバランスをとることも**大切です。「**ばっかり食べ**」にならないよう「**三角食べ**」(おかずとご飯を交互に食べる)を意識させることで、多品目を食べる(いろいろな栄養素を摂取する)ことができます。

**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608