

大豆製品を 撮ろう



01 はじめに

前回の振り返り

朝食は、午前中の授業や練習に集中するためにも、そして1日を元気にスタートするためにも大切です。

01 はじめに

朝食に取り入れてほしい大豆製品

大豆製品には、**成長期のジュニアアスリートに必要な栄養素がたくさん**含まれています。

筋肉づくり、骨づくり、エネルギー代謝、貧血予防、腸内環境、集中力、睡眠の質など、体づくりに関わる大切な働きがあります。

02 大豆製品について

身近な食品の大豆製品

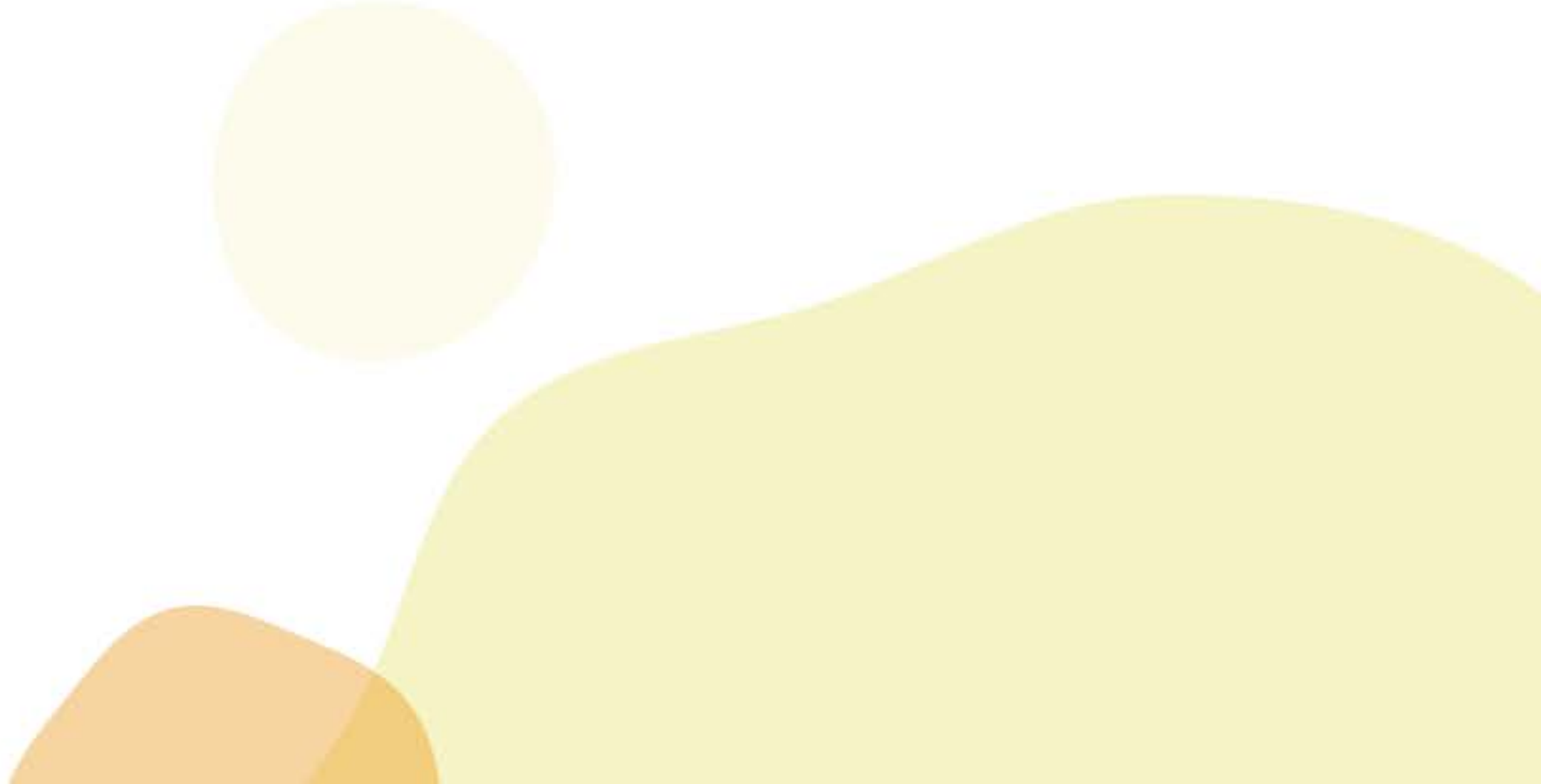
大豆製品とは、大豆を使って作られる食品のことです。

代表的なものには、納豆、豆腐、味噌、豆乳、厚揚げ、きな粉などがあります。

どれも日本の食卓になじみがあり、朝食、補食、夕食のおかずなど、いろいろな場面で取り入れやすい食品です。

02 大豆製品について

成長期のアスリートにぴったりの大豆製品

- 筋肉、骨づくり
 - エネルギー代謝
 - 貧血予防
 - 腸内環境
 - 集中力
 - 睡眠の質
- 

03 大豆製品の働き

01

筋肉づくりに 役立つ働き

大豆は、畑の肉とも呼ばれています。

その理由は、**植物性たんぱく質が豊富**に含まれているからです。

たんぱく質は、筋肉の成長や修復に必要な栄養素です。

練習や試合でたくさん体を動かした後、筋肉は疲れています。

筋肉を回復させたり、成長期の体づくりを

支えたりするためにたんぱく質は欠かせません。

03 大豆製品の働き

01

筋肉づくりに 役立つ働き

豆腐や豆乳などは食べやすく、比較的消化にもやさしいので、練習後の補食や、寝る前に少しお腹が空いた時の補食にも取り入れやすいです。

また、大豆製品は脂質が控えめなものも多いので、体づくりをしながら、体脂肪を増やしすぎたくない時にも役立ちます。

03 大豆製品の働き

02

骨を強くする働き

中学生の時期は身長が伸びたり、骨が成長したりする大切な時期です。

この時期に骨づくりに必要な栄養をしっかり摂ることは、**ケガをしにくい体づくり**にもつながります。

豆腐や納豆には、カルシウムやマグネシウムが含まれています。

カルシウムは、骨や歯をつくる材料になります。

マグネシウムも骨の健康を支える大切な栄養素です。

03 大豆製品の働き

02

骨を強くする働き

さらに、納豆にはビタミンKも多く含まれています。
ビタミンKは、骨の形成を助ける働きがあります。

- 身長を伸ばしたい
- ケガをしにくい体をつくりたい
- しっかり成長したい

そんなジュニアアスリートにとって、大豆製品はとても心強い食品です。

03 大豆製品の働き

03

エネルギー代謝を
助ける働き

大豆には、ビタミンB群が含まれています。

ビタミンB群は、食べた炭水化物や脂質、たんぱく質を、**体の中でエネルギーに変える働きをサポート**します。

たとえば、ごはんやパン、麺類を食べても、それがうまくエネルギーに変わらなければ、練習中にバテやすくなってしまいます。

03 大豆製品の働き

03

エネルギー代謝を 助ける働き

ジュニアアスリートは授業もあり、部活やクラブチームの練習もあり、毎日たくさんのエネルギーを使っています。

だからこそ、**エネルギーをしっかりと作れる体**にしておくことが大切です。

大豆製品を食事に取り入れることで、練習や試合で動き続けるための体づくりをサポートしてくれます。

03 大豆製品の働き

04

貧血予防を
サポートする働き

成長期は、体が大きくなる時期です。
その分、血液も必要になります。

さらに、**運動量が多いジュニアアスリート**は、
汗をかいたり、激しい運動をしたりすることで、
鉄が不足しやすくなることがあります。

鉄が不足すると、疲れやすくなったり、集中力が続きにくくなったり、息が上がりやすくなったりすることがあります。

03 大豆製品の働き

04

貧血予防を
サポートする働き

鉄は肉や魚、卵、野菜など、いろいろな食品から
バランスよく摂ることが大切です。

その中で、大豆製品も鉄分を補う食品のひとつとして取り入
れていきましょう。

特に、運動量の多いジュニアアスリートや、女子アスリート
は、鉄不足に注意が必要です。

03 大豆製品の働き

05

腸内環境を整える 働き

納豆や味噌などの発酵食品は、腸内環境を整える働きが期待できます。

腸内環境が整うと、食べた栄養を吸収しやすくなったり、免疫力の維持に役立ったりします。

どれだけ栄養のあるものを食べても、体の中でうまく吸収できなければ、力に変えることができません。

03 大豆製品の働き

05

腸内環境を整える 働き

だからこそジュニアアスリートにとって、腸内環境を整えることはとても大切です。

また、**大豆には不溶性食物繊維**も含まれています。不溶性食物繊維は、便のかさを増やし、腸の動きを助けて、便秘を促してくれます。

お腹の調子を整えるためにも、納豆や味噌、豆腐などを毎日の食事に取り入れていきましょう。

03 大豆製品の働き

06

脳の働きや集中力を
サポートする働き

大豆イソフラボンは、7歳から13歳ごろの学齢期において、**注意力や思考能力の向上**に関連があるともいわれています。

レシチンは、脳の神経伝達物質であるアセチルコリンの生成を助け、**脳の働きをサポート**します。

大豆ペプチドは、**集中力の低下を防ぎ**、**長時間の情報処理を支える働き**が期待されています。

03 大豆製品の働き

06

脳の働きや集中力を
サポートする働き

スポーツでは体を動かす力だけでなく、**判断力や集中力**もとても大切です。

- 試合中に状況を判断する力。
- 相手の動きを見る力。
- 練習でコーチの話を聞いて理解する力。
- 学校の授業に集中する力。

大豆製品は、スポーツにも勉強にも関わる、脳の働きをサポートしてくれる食品です。

03 大豆製品の働き

07

睡眠の質を高める
働き

成長期のジュニアアスリートにとって、
睡眠はとても大切です。
睡眠中には、成長ホルモンの分泌が高まります。

成長ホルモンは体の成長や疲労回復を促す働きがあります。
つまり、しっかり眠ることは、身長伸びや体づくり、
練習後の回復にもつながるということです。

03 大豆製品の働き

07

睡眠の質を高める
働き

大豆製品には、**アミノ酸**の一種である**トリプトファン**が含まれています。

トリプトファンは体の中で、日中は精神を安定させる働きのあるセロトニンに変わります。

そして夜になると、睡眠ホルモンであるメラトニンに変わります。

03 大豆製品の働き

07

睡眠の質を高める
働き

メラトニンがしっかり作られることで、深い睡眠につながりやすくなります。

ポイントは、**トリプトファン**は朝に摂ることです。

朝食で納豆ごはんや味噌汁、豆腐などを取り入れることで、夜の睡眠の質を整えるサポートにもつながります。

04 オススメの食べ方

朝食には、納豆ごはん味噌汁

ごはんではエネルギー源となる炭水化物を摂り、納豆でたんぱく質やビタミンK、鉄、食物繊維などを摂ることができます。

味噌汁に豆腐や野菜を入れると、さらに栄養バランスが良くなります。

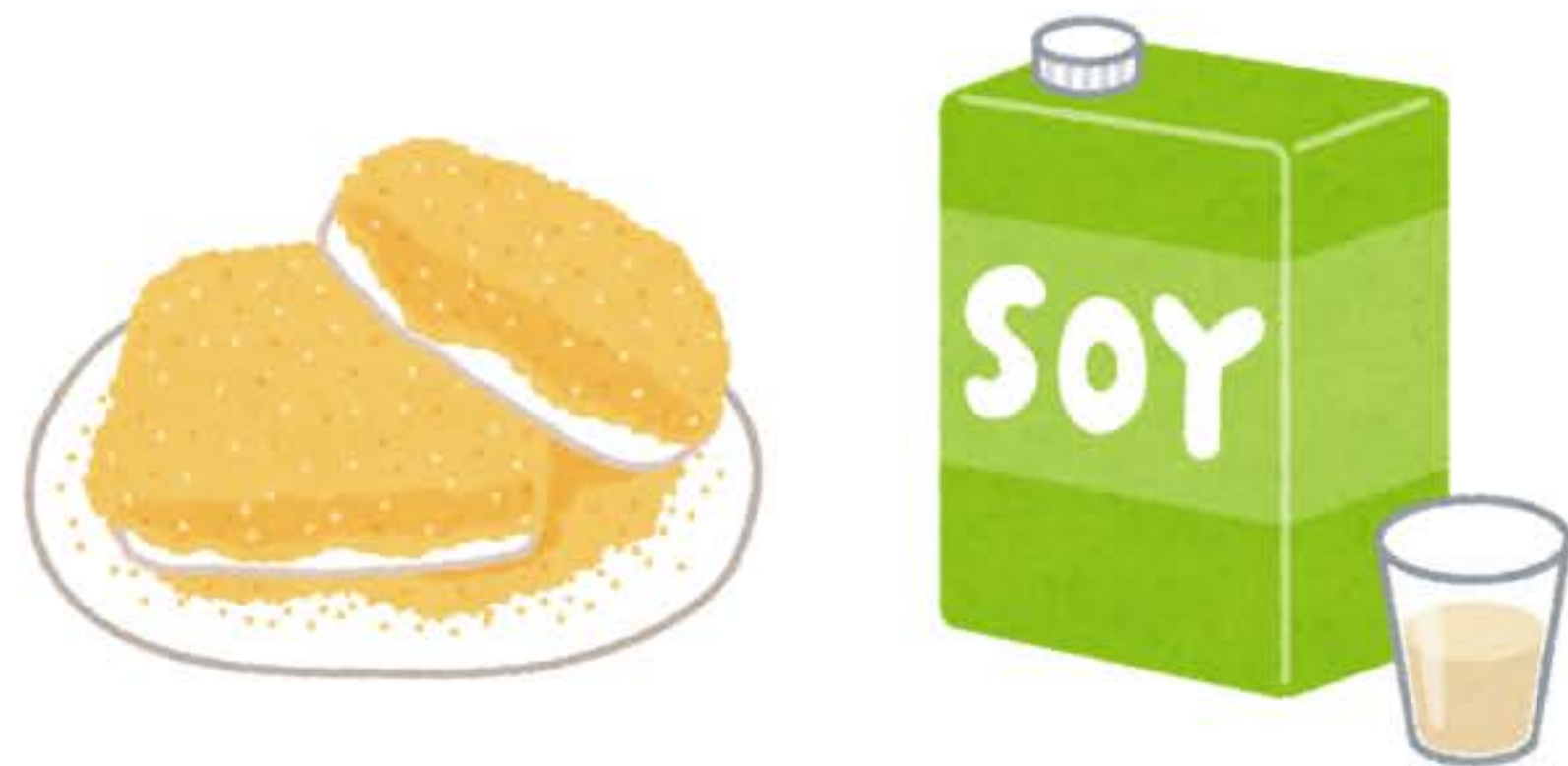


04 オススメの食べ方

補食には、きな粉もちや豆乳がオススメ

おもちと組み合わせることで、**エネルギー源となる炭水化物と、たんぱく質を一緒に摂る**ことができます。

豆乳は食欲がない時や、固形物が食べにくい時にも取り入れやすく◎



04 オススメの食べ方

夕食のおかずは豆腐・厚揚げ・大豆入りのもの

夕食では、豆腐、厚揚げ、**大豆入りのおかず**を取り入れてみましょう。
豆腐入りの味噌汁、厚揚げの煮物、大豆入りひじき煮、麻婆豆腐などもおすすめです。



04 オススメの食べ方

寝る前の補食には、豆乳などを軽めに

寝る前に少しお腹が空いている時は、
豆乳などを軽く取り入れるのもよいでしょう。

ただし、寝る直前にたくさん食べすぎると、
消化に時間がかかってしまうので、**量は控えめ**にしましょう。

05 まとめ

スポーツにも勉強にも役立つ大豆製品

- **たんぱく質** 筋肉づくりに役立つ
- **カルシウム、マグネシウム、ビタミンK** 骨を強くする
- **ビタミンB群** エネルギー代謝を助ける
- **鉄** 貧血予防に関わる

05 まとめ

スポーツにも勉強にも役立つ大豆製品

- **発酵食品や食物繊維** 腸内環境を整える
- **集中力や睡眠の質をサポートする成分**

納豆、豆腐、味噌、豆乳、厚揚げ、きな粉など、身近な大豆製品を毎日の食事に少しずつ取り入れていきましょう。