

	食材	0点	0.5点	1点	2点	4点
①	牛乳	ほとんど飲まない	(月)1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日
②	ヨーグルト	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
③	チーズなどの乳製品やスキムミルク	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
④	大豆・納豆などの大豆製品	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
⑤	豆腐・がんも・厚揚げなどの大豆製品	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
⑥	ほうれん草・小松菜・チンゲン菜などの青菜	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
⑦	海藻類	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
⑧	シシャモ・丸干しエビなど骨ごと食べられる魚	ほとんど食べない	(月)1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日
⑨	しらす干し・干しエビなどの小魚類	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
⑩	1日に3食食べますか？	1～2食しか食べない(1点)	欠食することが多い(2点)	3食きちんと食べる(3点)		

- 20点 以上・・・「良い」

■ 16～19点・・・「少し足りない」

■ 11～15点・・・「足りない」

■ 8～10点・・・「かなり足りない」

■ 0～ 7点・・・「全く足りない」
- 1日に必要な800mg以上とれています。この調子で続けていきましょう。

1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。

600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。

必要な量の半分以上しかとれていません。カルシウムの多い食品を2倍とるようにしましょう。

カルシウムがほとんど足りていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。

出典：「簡便な『カルシウム自己チェック表』の開発とその信頼度の確定」

身長：	cm	体重：	kg	競技スポーツ：
現在指導者から指導を受けていることがあれば教えてください。	例) 減量、増量、筋肉をつけるなど			
運動頻度	休養前 週 日 平日 (時～ 時) (時間)			
	休日 (時～ 時) (時間)			
	現在 週 日 平日 (時～ 時) (時間)			
	休日 (時～ 時) (時間)			
体調	良い 1・2・3・4・5 悪い			
食欲	ある 1・2・3・4・5 ない			
疲労	疲れにくい 1・2・3・4・5 疲れやすい			
睡眠時間	平日 (時～ 時) (時間)			
	休日 (時～ 時) (時間)			
月経周期について	25-38日周期 25-38日より長い 短い 不定期 なし			
アレルギーはありますか。	いいえ はい ()			
嫌いな食べ物がありますか。	いいえ はい ()			
1日にどれくらいの牛乳を飲んでいますか。	飲む曜日：月 火 水 木 金 土 日 (1日： ml、コップ 杯) 飲むタイミング： 朝 昼 夕 その他 () 飲まない(理由：)			
主食(ご飯)の摂取量について	朝： g 昼： g 夕： g			
3食以外に補食(おやつ)を食べますか	いいえ はい(内容：)			
栄養補助食品(サプリメント)は飲んでいますか。	いいえ はい(内容：)			
今まで食事のレクチャーを受けたことはありますか。	いいえ はい(内容：)			
食事面で聞きたいことがあればご記入下さい。				

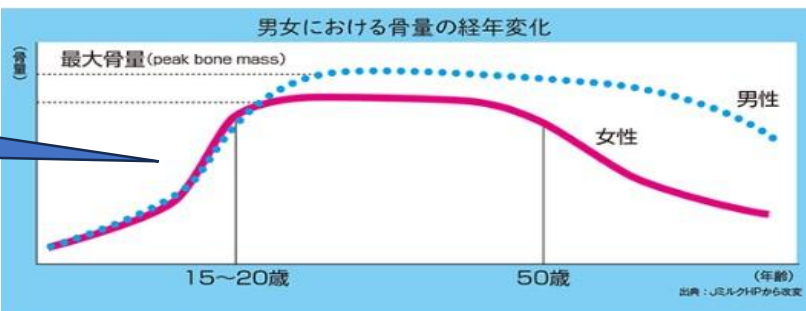
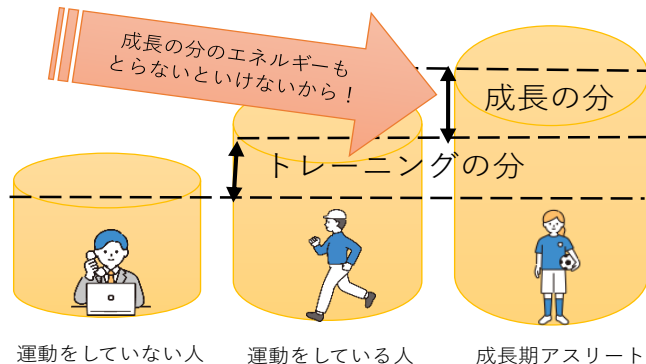
成長期は特に栄養が大事！！！！

～カルシウムが大切な理由～

骨量が最も蓄積されるのは
成長期！

身長を伸ばす、骨を丈夫にするためにカルシウムは欠かせません。

～大人よりもエネルギーが必要～



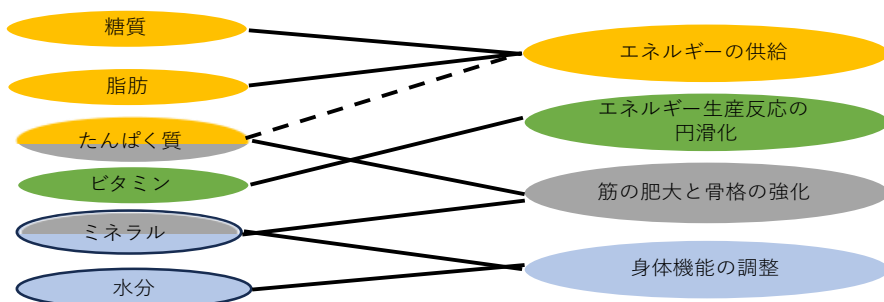
成長期アスリートは、日常生活に必要なエネルギー+運動のエネルギー+成長のエネルギーを摂取しないとエネルギー不足に陥りやすくなります。エネルギー不足になるとケガや成長障害に影響することがあります。エネルギー不足の指標として、身長の伸びや体重を知ることが大切になります。

～栄養素の役割と食事の基本～

糖質
主食：ご飯、パン、麺、いも類
たんぱく質
主菜：肉、魚、卵、大豆
ビタミン
副菜：野菜、果物
ミネラル
野菜、果物、牛乳・乳製品

栄養素の役割

関係する栄養素



～成長期アスリートの年齢、性別ごとの必要なエネルギー量と主食の目安量～

	男		女	
年齢	推定必要エネルギー量 (身体活動レベルⅢ)	主食 (1食量)	推定必要エネルギー量 (身体活動レベルⅢ)	主食 (1食量)
10～11 (歳)	2500kcal	300g	2350kcal	280g
12～14 (歳)	2900kcal	350g	2700kcal	320g
15～17 (歳)	3150kcal	380g	2550kcal	300g

※食事は体格や運動量によって異なります (引用文献：日本人の食事摂取基準 2020年版)

～おすすめの補食～

糖質、ビタミン、ミネラルが含まれるもの

例)



量が食べれない場合は、補食で補うことが大切



@OBA_EIYOU

栄養サポート (有料30分1100円) では

- ・体組成測定 (体脂肪率や筋肉量等を計測) : 減量や増量をするにあたっての目安になります
- ・成長曲線作成 : グラフに沿って成長しているか判断できます
- ・具体的な食事のアドバイス : 年齢や活動量、競技によって異なる為自身の食事内容を知ることが出来ます