



2018年7月30日

ブルボン

～運動・部活をがんばる「スポーツジュニア」のママに調査～

成長期の子どもの「栄養サポート」、ママの9割超が「自信なし」と回答…

専門家が指南！「成長スパート期」の栄養摂取のポイントとは？

「成長スパート期」のスポーツジュニアを応援する、「ウイングラム」×「セノビック®」コラボ商品

成長期のジュニアをサポートするココア飲料「ウイングラムココアPET480（セノビック）」と栄養調整食品「ウイングラムプロテインバー（セノビック）」を展開する、株式会社ブルボン（本社：新潟県柏崎市、代表取締役社長：吉田 康）では、このたび「スポーツジュニアの栄養摂取」をテーマに、スポーツをおこなう7～14歳の子どもを持つママ500名を対象にした意識・実態調査を実施しました。

また、今回の調査結果をもとに、管理栄養士・公認スポーツ栄養士の佐藤晶子先生へのインタビューもおこないました。

【調査結果】スポーツジュニアのママが気にする、子どもたちの栄養摂取事情

<調査概要>

- ・調査対象：スポーツをする7～14歳の子どもを持つ母親500名（全国）
※子どもの性別で均等割付／スポーツをする子ども＝週に1回以上、体育の授業以外でスポーツをしている子どもと定義
- ・調査期間：2018年6月20日（水）～6月22日（金）
- ・調査方法：インターネット調査

◆9割のママが、子どもの体格によって「スポーツにおける活躍度合い」も変わると回答

はじめに、スポーツジュニアたちが、どのような運動・部活などをおこなっているかを質問したところ、男の子では「サッカー」（23%）、「水泳」（18%）、「野球」（13%）、女の子では「水泳」（22%）、「ダンス」（11%）、「テニス」（9%）が、それぞれトップ3になりました。

また、週にどれくらいスポーツをしているかを聞くと、平均は週「7.1時間」という結果に。さらに、「10時間以上」と答えた人も約3人に1人（35%）にのぼっています。

そんなスポーツを頑張る子どもを持つママたちに、身長・体重といった子どもの体格によって「スポーツにおける活躍度合い」が変わると思うかを聞いたところ、90%が「そう思う」と回答。

さらに、「スポーツで活躍するための体づくりにおいては、栄養面でのサポートが重要だと思いますか？」と聞いた質問でも、95%が「そう思う」と答えました。[グラフ1]

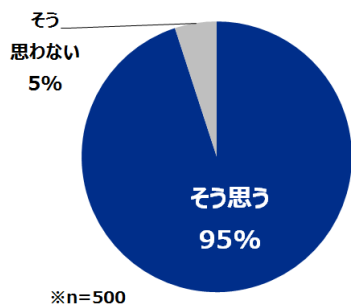
◆一方で、成長期の子どもの「栄養サポート」が十分であると自信を持つママは約1割程度

しかしながら、「子どもが成長期を迎えてから、栄養面でのサポートについて悩むことはありますか？」と聞くと、ママの81%が「ある」と回答。具体的には、「食事量を増やしても、身体の成長につながらない」（44歳）、「肥満にならないようにしつつも、筋肉がつくような食事を考えるのが大変」（40歳）、「体重を増やすと言われて食事の質を変えたり量を増やしたりしたが、変化がみられない」（46歳）などの声があがりました。

また、「成長期の子どもの栄養サポートが十分であるという自信がありますか？」と聞いた質問で、「ある」と答えた人は、わずか9%。残り91%と大多数のママは、栄養面でのサポートに自信を持っていないようです。[グラフ2]

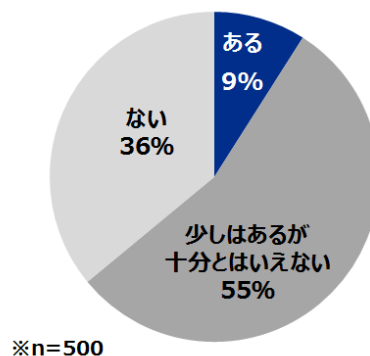
[グラフ 1]

Q：スポーツで活躍するための体づくりにおいては、栄養面でのサポートが重要だと思いますか？



[グラフ 2]

Q：成長期の子どもの栄養サポートが十分であるという自信がありますか？



【専門家コメント】 栄養学のプロに聞く、スポーツジュニアの栄養サポートのコツ

そこで今回は、調査結果をもとに、管理栄養士・公認スポーツ栄養士の佐藤晶子先生に、スポーツジュニアたちの栄養サポートにおいて重要なポイントについて、お話をうかがいました。

<専門家プロフィール>

佐藤晶子（さとう・あきこ） 管理栄養士・公認スポーツ栄養士
新潟医療福祉大学 健康科学部／健康スポーツ学科 講師

◆体が大きく変化する「成長スパート期」…スパートがかかる前からの準備が重要

スポーツをおこなう上で、「食事」はとても重要です。IOC（国際オリンピック委員会）のジュニア選手に関する声明（※）でも、「さまざまな食品を組み合わせたバランスのよい食事による継続的な栄養は、成長期のエリート選手がトレーニングを積み、競技をおこなう上で重要であり、さらに生涯を通じた健康につながる」とされています。

※IOC Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete（2008）

また、ジュニア選手たちは、体が大きく変化する第二性徴の真っただ中。この第二性徴のタイミングは、「成長スパート期」と表現されることもあります。

ただし、「成長スパート期」を迎えるタイミングは、人によって少しずつ異なります。この「成長スパート期」をチェックする上で役に立つのが「成長曲線」です。「成長曲線」とは、身長や体重がどのように増加するかをあらわしたグラフのことで、母子手帳には6歳までの成長曲線が掲載されています。また、0歳から18歳までの成長曲線も作成されており、学校健康診断でも成長曲線を積極的に活用することが重要とされています。（児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂）位置自体は曲線より下のほうであっても、きちんと曲線にそっていれば健康的に成長しているということになりますし、逆に曲線から外れて身長が止まっていれば、対策の必要性に気付くことができます。

もし、お子様の発育で気になる点があるときには、一度普通の食事を振り返ってみましょう。「スポーツでエネルギーを非常に消費しているのに、食事は昔のまま」、「エネルギーはとっているつもりでも、それを燃やすためのビタミンが少ない」など、改善ポイントが見えてくるかもしれません。

また、山登りでいきなり山頂に行くことができないように、「成長スパート期」についても、事前の準備が必要。「成長スパート期」に入る前段階から、子どもの体の変化をしっかりと確認して、適切な食事をとらせることが重要です。

◆「成長スパート期」のカルシウム摂取は、給食の牛乳だけでは不十分！

その上で注目したい栄養素の1つがカルシウムです。中でも、給食として提供されることも多い「牛乳」は、優秀なカルシウム源であり、他の栄養素の面からもおすすめです。

しかし、国民健康・栄養調査（平成28年度）の**カルシウムの平均摂取量**をみると、ほとんどの年代において、**日本人の食事摂取基準（2015年版）**で示されている「**推奨量**」に比べて**摂取量が低くなっています**。特に女の子は成長スパート期が早いため、給食で牛乳を摂っていても、「**推奨量**」に届く時期がほとんどありません。[図表] また、小中学校などで給食の期間が終わると、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウム摂取量はさらに減少します。

そして「**成長スパート期**」は、**カルシウムの吸収率も大きくあがる時期**。例えば、30～49歳の女性では、カルシウム吸収率は25%ほどですが、10～11歳の女子では、吸収率は45%とされています（※）。成長のため、それだけ身体がカルシウムを必要としているということです。

※日本人の食事摂取基準（2015年版）より

◆栄養調整食品を活用するのひとつの手段

給食で牛乳を摂っていてもカルシウム摂取量が「**推奨量**」に届いていないことは事実ですが、不足分を他の食事で一気にとろうとしても、なかなか難しいもの。特に日本は、乳製品を日常の食事の中でたくさんとる食文化ではないため、普段の生活でカルシウムを摂取しづらいのです。また、日本人は牛乳に含まれる乳糖を分解するラクターゼという酵素が少ない人種なので、いきなり牛乳の量を2倍に増やすのも、人によっては負担になる場合があります。

そうしたときには、**カルシウムをはじめとした成分が効率的に摂取できる「栄養調整食品」を補助的に利用**するのひとつの手段。3食でバランスのよい食事をとりながらサポート食品を使う、という活用法がおすすめです。

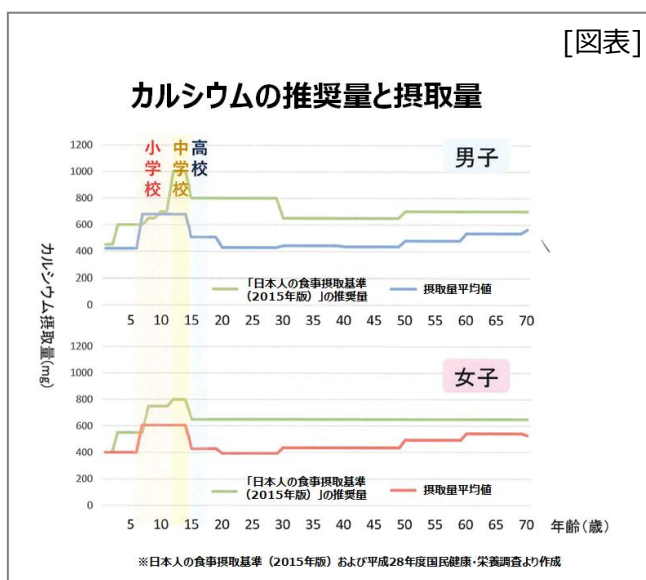
また、骨はカルシウムだけでできているわけではありません。身長・体重・骨格を考える上で、十分なエネルギー摂取と適量のたんぱく質はもちろん、**骨の成長を促進するビタミンDやビタミンKも重要です**。ビタミンDはキノコや緑黄色野菜に含まれており、また皮膚でも紫外線が当たることで作られます。ビタミンKは腸内細菌が作るほか、緑黄色野菜や納豆に含まれていますが、こうした食品を食べる機会が少なかったり、競技によっては日に当たる時間が少ない子どももいるかもしれません。そのような場合に、必要に応じて栄養調整食品を活用するのもよいと思います。

◆「成長スパート期」は子ども自身が栄養を考える上でもベストなタイミング

「**成長スパート期**」がはじまる**9～11歳頃**は、**物事を自分で考えて理解し、行動する力**がついてくる時期。かつ、反抗期に差し掛かる前で、**親からのアドバイスを受け入れやすいタイミング**でもあります。食事は生涯を通じて必要なものですので、この「**成長スパート期**」に、栄養や食事について、子ども自身の頭で考えさせることが重要です。

たとえば、競技をしている子どもに、「試合の日の補食は何かいい？」と聞いてみるのもいいでしょう。時には一緒に料理をしたりすることも、子どもが栄養について考えるよい機会になると思います。

[図表]



【参考】「成長スパート期」を応援！「ウイングラム」シリーズ×「セノビック®」コラボ商品

株式会社ブルボンでは、「成長スパート期」のスポーツジュニアをサポートする商品として、ココア飲料「ウイングラムココア PET480（セノビック）」と栄養調整食品「ウイングラムプロテインバー（セノビック）」を展開しています。

同商品は、ロート製薬株式会社が販売する成長期応援飲料「セノビック®」とのコラボレーション商品です。「セノビック®」は、**成長期の骨を研究して生まれた、牛乳で溶かして飲むタイプの粉末状飲料**として人気を博しています。

「ウイングラムココアPET480（セノビック）」、「ウイングラムプロテインバー（セノビック）」は、「セノビック®」に含まれる栄養素に着目して新たに開発した商品で、**成長期のジュニアが不足しがちなカルシウム・鉄・ビタミンD**に加え、卵から生まれた卵黄ペプチド、「ボーンベップ®」を配合しています。

※「セノビック®」はロート製薬株式会社の登録商標(登録第5063314号)です。

※「ボーンベップ®」は株式会社ファーマフーズの登録商標（登録第4856100号）です。



◆「ウイングラムココアPET480（セノビック）」

牛乳が苦手なお子様でも飲みやすいココア飲料。手軽にタンパク質、カルシウム、ビタミンD、鉄といった栄養素を摂取できるほか、すばやくエネルギー源となる“ぶどう糖”を使用し、運動中の飲みものとして利用いただくことができます。ココアの豊かな香りを引き出し、すっきりとした後味に仕上げました。

◆「ウイングラムプロテインバー（セノビック）」

成長期に大切な栄養成分を手軽に摂取できるほか、不足しがちなタンパク質を補給することができます。原材料として大豆パフを使用し、おやつの代わりにもご利用いただけます。

【商品概要】

■「ウイングラムココア PET480（セノビック）」

商品名 : ウイングラムココア PET480（セノビック）
 内容量 : 480ml
 発売日 : 2018年3月13日（火） 全国発売
 販売チャネル : 量販店、ドラッグストア、小売店など
 価格 : オープンプライス ※店頭想定価格 220円（税別）
 賞味期限 : 9ヶ月

■ウイングラムプロテインバー（セノビック）

商品名 : ウイングラムプロテインバー（セノビック）
 内容量 : 2本
 発売日 : 2018年3月13日（火） 全国発売
 販売チャネル : 量販店、ドラッグストア、小売店など
 価格 : オープンプライス ※店頭想定価格 260円（税別）
 賞味期限 : 10ヶ月

▶ブルボン「ウイングラム」ブランドサイト <http://www.bourbon.co.jp/wingram/>

本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

「ウイングラム」シリーズPR事務局（トレンダーズ株式会社内／担当：山口）
 TEL : 03-5774-8896 FAX : 03-5774-8872 E-mail : press@trenders.co.jp