

代わりの野菜でおいしく食べよう!

苦手な野菜を何かのきっかけでおいしく食べられるようになることが理想ですが、どうしても食べられない場合は、思い切って苦手な野菜の代わりに別の野菜を食べて、必要な栄養素を摂るのもよいかもしれません。

+ 野菜の置き換え例(食材 100gあたり)

*日本食品標準成分表2020年版(八訂)より作成

トマトがダメなら 🙄

トマトに期待する
主な栄養素

ビタミンA 45μg
ビタミンC 15mg
カリウム 210mg

これでもOK!

赤パプリカ

ビタミンA 88μg
ビタミンC 170mg
カリウム 210mg

ブロッコリー

ビタミンA 69μg
ビタミンC 55mg
カリウム 210mg

ピーマンがダメなら 🙄

ピーマンに期待する
主な栄養素

ビタミンA 33μg
ビタミンC 76mg
カリウム 190mg

これでもOK!

ブロッコリー

ビタミンA 69μg
ビタミンC 55mg
カリウム 210mg

豆苗

ビタミンA 250μg
ビタミンC 43mg
カリウム 130mg

なすがダメなら 🙄

なすに期待する
主な栄養素

カリウム 220mg
葉酸 32μg
食物繊維 2.2g

これでもOK!

キャベツ

カリウム 200mg
葉酸 78μg
食物繊維 1.8g

ほうれん草

カリウム 490mg
葉酸 110μg
食物繊維 3.6g

きのこがダメなら 🙄

きのこ*に期待する
主な栄養素

ビタミンB₁ 0.10mg
ビタミンB₂ 0.12mg
食物繊維 4.5g

*えのきだけ、しいたけ、エリンギ、まいたけの平均値

これでもOK!

とうもろこし

ビタミンB₁ 0.12mg
ビタミンB₂ 0.10mg
食物繊維 3.1g

枝豆

ビタミンB₁ 0.24mg
ビタミンB₂ 0.13mg
食物繊維 4.6g

ただし、苦手な野菜にチャレンジすることを諦めないでくださいね!



セレッソ大阪、セレッソ大阪アカデミー
栄養サポート担当管理栄養士
川岸 奈央

セレッソ大阪 トップチームの若手選手たちに向けても 栄養講習会を開いています

講習会の受講前後で、選手たちの食事(バイキング形式)に変化があるかを確認しました。



大迫 星選手の場合
©CEREZO OSAKA



主菜や果物、野菜など、食べる品目が増え、彩りもぐっと良くなっています。

■サッカー選手にとって重要な栄養素と食品の例■

ビタミンCが豊富な食品の例	野菜(ピーマン、キャベツ、ブロッコリーなど) いも類(じゃがいも、さつまいも) 果物
ビタミンDが豊富な食品の例	魚(鮭、さんま、ヒラメなど) きのこ類(しめじ、干しいたけなど)
鉄分が豊富な食品の例	動物性食品: レバー(豚、鶏)、牛もも肉(赤身)、サバ、カツオ、あさり 植物性食品: 大豆製品、小松菜、水菜、ほうれん草

る食品としては、カルシウムを含む納豆が成長期におすすめです。納豆が苦手なら、豆乳や豆腐、大豆ミートなどの大豆製品を食べるようにしましょう。

野菜が苦手な人でも、汁物や鍋物など、肉や魚と一緒に調理することで野菜をおいしく食べられる場合もあります。さらに、肉や魚と組み合わせる野菜を食べると、野菜のビタミンCが鉄の吸収を助けたり、骨づくりに関わる栄養素であるビタミンCと魚のビタミンDが摂取できるといった、アスリートにとって大きなメリットがあります。特に鉄分は酸素を運搬する能力に関わっており、持久的なパフォーマンスが求められる

られるサッカー選手にとって重要な栄養素のひとつです(上表参照)。

また、鉄分は月経のある女性にも大切な栄養素です。鉄分を豊富に含む食品には癖の強いものが多く、特にレバーを苦手とする人は多いですが、その場合は納豆や豆乳などの大豆製品やほうれん草、小松菜などからも摂取できます。さらにビタミンC、動物性たんぱく質の摂れる食材と一緒に食べると、吸収率が高まります。

セレッソ大阪アカデミーの選手は、成長期の真っ只中です。体の成長に伴い、鉄の需要も増えるため、講習会などで鉄が豊富な食品や吸収を助ける組み合わせについても伝えてい

ます。

食事だけでは不足してしまう栄養素の補給に、サプリメントを利用するのも手です。しかし、サプリメントは、単一の栄養素しか摂取できないものもあり、あれもこれもと飲むのは非効率的です。アレルギーや体調不良、時間や場所の制限があり食事ができないなど、事情がある場合以外は、なるべくいろいろな食品から栄養素を摂取するのが望ましいです。

+++ 食事で不足した 栄養素を補うのに サプリは効果的?

たんぱく質を支える

スポーツ栄養学からみる、食と健康

テーマ

偏食・好き嫌いへの対処法

日本ハム(株)中央研究所 管理栄養士

「北海道日本ハムファイターズ」および「セレッソ大阪」「セレッソ大阪アカデミー」のチーム・クラブの選手育成の一環として、科学的知見に基づく栄養サポートを行うほか、地域活動として各地で成長期の子どもたちや保護者、指導者に食事をとること、食事を楽しむことの大切さを伝える食育セミナーなども開催している。現在3名の管理栄養士が活動中。

特定の食品や料理を好んだり避けたりすることを好き嫌いといいますが、その程度がひどい状態を偏食といえます。ごく一部の限られた食べ物しか食べられないほど重度の偏食の場合は、体に必要な栄養素が不足してしまう可能性があります。

セレッソ大阪アカデミーに所属する小学生・高校生の選手たちの栄養サポートを担当する際に、彼らが「苦手な食べ物」として挙げるのが多いのは、主に野菜、きのこ、魚です。もし苦手な食べ物があっても、それらの食品に含まれる栄養素を他の食品で摂取できるなら問題ありません。ただし、国内外含めた遠征先では出される食事の選択肢が少ない場合があります。そんな状況でも、食べられる食品や料理が多ければ選択肢が増えるので、十分な食事を確保できる可能性が高くなります。そのため選手たちには、食物アレルギーがある場合を除いて、なるべく苦手な食べ物にもチャレンジするよう伝えていきます。昨年、栄養サポートの一環としてアカデミーの選手向けに栄養動画の配信を行い、フォローアップとして、小学生選手を対象としたリモートでの講習会を実施しま

した。食べ物の動きについてをテーマにした講習会後は、参加した選手から「野菜が嫌いだけど、しっかりと食べようと思った」などの声が聞かれ、選手が食べてみようと思うきっかけを提供できたと感じています。

大人になるほど、好き嫌いや偏食を改善するのは難しくなります。そのため、味覚が発達中の子どものうちに、少しでも改善できるのが望ましいと思います。

保護者の皆さんには、無理に食べさせようとすることで、お子さんが食事への苦手意識を持つてしまわないように、なるべく楽しい雰囲気でお食事を囲むようにお伝えしています。友だちがおいしそうに食べているのを見たり、好きな選手が食べているのを知ること、苦手な食べ物が食べられるようになることもあります。チャレンジする機会を減らさないためにも、食卓に出し続けて、家族がおいしそうに食べることが大切です。そして、お子さんが少しでも食べられたら褒めてあげましょう。

苦手な食べ物を出す際は、好きな料理に混ぜたり、細かく切ったり、甘辛味やカレー味といったお子さん

の好みの味つけにするなど、調理の工夫をするようにしましょう。また、野菜が苦手であれば、一緒にその野菜を育てたり、調理や買い物を手伝ってもらうなどして、お子さんが食事の準備に関わる機会を持たせるのもおすすめです。

好き嫌いや偏食を克服するメリットとは?

特定の食品や料理を好んだり避けたりすることを好き嫌いといいますが、その程度がひどい状態を偏食といえます。ごく一部の限られた食べ物しか食べられないほど重度の偏食の場合は、体に必要な栄養素が不足してしまう可能性があります。

セレッソ大阪アカデミーに所属する小学生・高校生の選手たちの栄養サポートを担当する際に、彼らが「苦手な食べ物」として挙げるのが多いのは、主に野菜、きのこ、魚です。もし苦手な食べ物があっても、それらの食品に含まれる栄養素を他の食品で摂取できるなら問題ありません。ただし、国内外含めた遠征先では出される食事の選択肢が少ない場合があります。そんな状況でも、食べられる食品や料理が多ければ選択肢が増えるので、十分な食事を確保できる可能性が高くなります。そのため選手たちには、食物アレルギーがある場合を除いて、なるべく苦手な食べ物にもチャレンジするよう伝えていきます。昨年、栄養サポートの一環としてアカデミーの選手向けに栄養動画の配信を行い、フォローアップとして、小学生選手を対象としたリモートでの講習会を実施しま

した。食べ物の動きについてをテーマにした講習会後は、参加した選手から「野菜が嫌いだけど、しっかりと食べようと思った」などの声が聞かれ、選手が食べてみようと思うきっかけを提供できたと感じています。

大人になるほど、好き嫌いや偏食を改善するのは難しくなります。そのため、味覚が発達中の子どものうちに、少しでも改善できるのが望ましいと思います。

保護者の皆さんには、無理に食べさせようとすることで、お子さんが食事への苦手意識を持つてしまわないように、なるべく楽しい雰囲気でお食事を囲むようにお伝えしています。友だちがおいしそうに食べているのを見たり、好きな選手が食べているのを知ること、苦手な食べ物が食べられるようになることもあります。チャレンジする機会を減らさないためにも、食卓に出し続けて、家族がおいしそうに食べることが大切です。そして、お子さんが少しでも食べられたら褒めてあげましょう。

苦手な食べ物を出す際は、好きな料理に混ぜたり、細かく切ったり、甘辛味やカレー味といったお子さん

の好みの味つけにするなど、調理の工夫をするようにしましょう。また、野菜が苦手であれば、一緒にその野菜を育てたり、調理や買い物を手伝ってもらうなどして、お子さんが食事の準備に関わる機会を持たせるのもおすすめです。

+++ 食べられない食品が あっても効果的に 栄養素を摂るには?

食べられない食品にどのような栄養素が含まれるかを調べ、その栄養素が摂取できる代替食品を探しましょう。たとえば魚が食べられない場合、魚は主にたんぱく質の供給源ですが、他には肉や卵、大豆、乳製品などからも摂取できます。また、原料が魚でも、練り物や加工食品なら食べられる場合もあります。加えて、たんぱく質は一日の食事の中で毎食まんべんなく摂取することで、筋肉の合成効率がアップすると考えられています。筋肉合成に必要なエネルギーを生成するためには、一日の摂取エネルギーの半分以上を主食(炭水化物)から摂ること、筋肉合成に関わる栄養素であるビタミンB群を摂取することが必要です。また、たんぱく質は動物性と植物性のものをバランスよく摂取することが理想です。植物性たんぱく質が摂取でき



8月時点で、盗塁数はチームトップ。今季はスタメンでの出場が増えて、1点差を争う緊迫した場面で盗塁を決めるなど、チームに欠かせない選手です。

Q 食べ物の好き嫌いがありますか？

プロ野球選手になるため、苦手な野菜を克服！

小学生の頃は野菜全般が苦手でした。克服したきっかけは、中学時代後半のときに「もっと良い野球選手になるために、体づくりをしっかりしていきたい」と考えるようになったことです。野菜は体をつくり、体調を整えるうえでも欠かせない食べ物ですし、偏った食事をしてはいけないと思い、食べるようになりました。

Q 野菜を食べるようにし始めた頃は、どんな風に食べていましたか？

なるべく別のものと一緒に

最初は我慢して食べていましたね。ピーマンの肉詰めなど、なるべく別のものと一緒に食べるようにしていました。ただ、特に苦手だった、しいたけなどのきのこ類は、いまだに自分から進んでは食べません。あれば食べるようにはしていますが、色や食感が苦手です……。

五十幡選手がけがのリハビリ中に食べた食事。たんぱく質を魚、肉、乳製品から摂れています。野菜を中心に品数も多く、バランスよく食べられています。



北海道日本ハムファイターズ
五十幡 亮汰 選手
背番号 50

1998年11月27日生まれ
投打：右投げ左打ち 外野手
中央大学出身。2020年にドラフト2位でファイターズに入団。50m走5秒6という球界トップクラスの俊足を活かした、走塁や広い守備範囲が魅力。プロ入り後は度重なるけがに悩まされたが、復帰後は持ち味である全力プレーでファンを魅了している。



Q 野菜嫌いだったことで、苦労したことはありますか？

「出された食事は食べる」のがポリシー

子どもの頃から「出された食事は食べる」というのがポリシーでした。そのため「できれば食べたくないな……」と思いつつ、食べてはいました。両親や中学時代の指導者からは「食べ物の好き嫌いがあると、プロ野球選手になる夢に近づけないよ」とはよく言われていました。幼い頃に野球を指導してくださった方たちは、今でも僕は野菜が食べられないと認識しているようで、会うと「野菜は食べられるようになったか？」と聞いてきます(笑)。



五十幡 亮汰 選手



ファイターズ選手に聞く

食の「好き嫌い」

Q 現在は、食事で意識していることはありますか？

けが予防のため「バランスよく」を意識！

季節に関係なく、食べないと体重が落ちやすい体質なので、食事量には気を付けるようにしています。けがをしてしまったときのリハビリ期間は、運動量が減ることで体脂肪率が上がったリ、食欲が落ちて体重も減ってしまったことがありました。そのため、なるべく体組成の数値を保てるように、食事の量や内容には特に気を付けていました。今は、けがをしにくい体をつくるために「バランスよく食べる」ことを第一に心がけています。そのうえで、同じたんぱく質でも、自分の好きな肉だけでなく魚も食べるようにしたり、同じ栄養素でも、できるだけいろいろな食べ物から摂るようにしています。

Q 指導する選手たちの食の好き嫌い把握していますか？

体重減少予防のため、「質と量」をチェック！

遠征時には、選手たちと一緒に食事をする機会も多いので、把握しています。これまで指導した選手たちは皆、バランスよく食べる選手が多いです。ただし、食物アレルギーがある選手がいるので、その点は気を付けています。選手の保護者さんからの食に関する相談は、「うちの子は量が食べられないんだけど、どうしたらいいか」といった内容が多いです。食事の栄養指導に関しては、中央研究所の管理栄養士さんがサポートしてくださっているので、我々は現場で、質と量を見るようにしています。僕自身、現役時代は食が細く、たくさん食べてもあまり太れない体質だったので、体重を減らさないように気を付けていました。



選手たちには成長期に必要な栄養を考えて、バランスよく食べるように指導しています。



セレッソ大阪 U-18 コーチに聞く

との向き合い方

Q 偏食の選手がいた場合、どのような指導をしていますか？

まんべんなく食べられることのメリットを伝える

栄養学的なところからのアプローチも効果的だと思いますし、あとは、現在活躍しているトップチーム選手の体験談や、身近な例を伝えてあげることです。食べられるものはなるべく多い方がパフォーマンスの向上につながることや、自分にメリットがあることをきちんと説明すれば、選手たちも理解してくれると思います。



スウェーデン遠征時の食事。インディカ米は、粘り気が少なくサラサラした食感で、風味もジャポニカ米とは異なります。ほかにはサラダやチキン、パンなどが出ていました。

Q 小松コーチ自身は食べ物の好き嫌いがありますか？

ピーマン嫌いを克服！

子どもの頃はピーマンが苦手でした。でも、小学校1年生のある日、学校の給食で出たピーマンの肉詰めがすごくおいしかったんです。「ピーマンっておいしく食べられるものなんだ！」と思い、食べられるようになりました。それから何でも食べられるようになり、現役時代は奥さんのつくってくれるサッカー飯をしっかり食べて、不足分をサプリで補っていました。奥さんはいろいろな本を参考にして、アスリートのためのバランスのよい食事を品数多くつくってくれました。中でも、納豆やオクラなどのネバネバした食材は、特に意識して頻繁に食べるようにしていました。

Q 海外での食事で苦労されたことはありますか？

食べ慣れない食材に選手の食が進まず……

海外遠征と国内遠征とで一番違う点は、やはり食事の面ですね。先日、選手18名、スタッフ4名でスウェーデン遠征に行ったときに食べた主食は、日本で食べているようなお米(ジャポニカ米)はなくて、ペンネやパンが中心でした。ライスが出たとしても、水分の少ないインディカ米でした。我々大人は大丈夫でしたが、選手たちの中には、食べ慣れない食事のため食が進まず体重が減ってしまい、コンディション調整が難しくなった選手もいました。そういった選手には、3食で一日に必要な量が食べられない分、補食によって食事の回数を増やして、少しでも体重減少を防ぐように指導しました。

小松 塁コーチ

セレッソ大阪 U-18 コーチ

小松 塁

現役時代は、高さスピードだけではなく足下の技術も兼ね備えた長身FWとして、セレッソ大阪をはじめ5チームで活躍。2017年シーズン終了後に現役を引退し、2018年シーズンからセレッソ大阪スクールコーチに就任。その後アカデミーコーチとしてはガールズやU-15のコーチを歴任し、2023年からセレッソ大阪U-18コーチに就任。

