



食育から健全な身体づくりを ～幼児～低学年向け～

2025年9月28日
アスリートフードマイスター1級
分子栄養医学協会認定ONE
土屋里恵

目次

1. 食育導入：ラグビーと成長期の食
2. 好き嫌い克服の工夫
3. 食が細い子、時間のかかる子への対応
4. 共働き家庭の簡単ごはん
5. 今日からできる補食実践ポイント



1. 食育導入、ラグビーと成長期の食

スポーツして
いない子

スポーツして
いる子



ガソリン

ボディー・タイヤ



オイル

壊れにくく丈夫でパワフルな
カッコいい車を目指そう！

身体活動が大きくなると . . .

- ・ エネルギー & 栄養の必要量が増える
- ・ 食べる全体量も増える



- ・ 食べられる量に限界がある
- ・ 個々の消化吸収能力が違う
- ・ 食べる環境 (試合前後・合宿等)
- ・ 食べる時間 (タイミング)
- ・ 食べる内容 (好き嫌い)



このギャップを埋めるためにスポーツ栄養が必要！！

適切ではない食のリスク

食事抜き/手軽な食品だけで済ませる
清涼飲料水の飲みすぎ

偏った食事/栄養不足

食欲不振/集中力・学力低下/免疫力の低下
骨密度の低下/アレルギー体質

疲労感/骨折/感染症にかかりやすい
/感情の不安定

肥満/糖尿病など生活習慣病

2. 好き嫌い克服の工夫

・少量チャレンジ

- ・一口サイズで出す
- ・好きな具材の上に少量のせる&まぜる

・調理法の工夫

- ・蒸す・炒める・混ぜるなど食べやすくアレンジ
 - * 食感が嫌いな子にはおススメ
- ・好きな味付けで試す(チーズ・ケチャップ、カレー味など)
 - * 色が嫌い、味が嫌いな子におススメ
- ・子供と一緒に調理

・食卓に並べ続ける

- ・毎回無理に食べさせない、食べなくてもOK
- ・見慣れることで徐々に食べられるようになる
 - * 食べず嫌いな子も多いので、周りの人が美味しそうに食べることで子供が自ら食べるようになる



食べなくても焦らない！怒らない！気長に少しずつ……

3. 食が細い子、時間のかかる子への対応

・食べやすく工夫

一口大に切る、柔らかく煮る、手づかみOK、香辛料をつかう、食前の炭酸水
(おかずが大きくて食べづらい／お肉がかたい／食欲がない)

・見た目を楽しく

色とりどりの盛り付け

(赤・黄色・緑・白・黒5色の彩を)

・時間を区切る

だらだら食わず、20～30分で食事を終える習慣
(好きなテレビ番組やタブレットを見ながらの食事)

・補食を活用

おにぎり、バナナ、サンドイッチなど補食(間食)にいれる
(1日に3食と決めずに4食5食になってもOK)



4. 共働き家庭の簡単ごはん（家庭版）

・冷凍野菜や作り置きを活用

- ・冷凍野菜を使った炒め物や汁物
- ・鮭やサバ焼き／ハンバーグ／照り焼きチキンやつくね
- ・かぼちゃの煮物／ひじきの煮物／ほうれん草などの胡麻和え
- ・トマトやパプリカのピクルス
- ・混ぜご飯／おにぎり／野菜スープの冷凍

・レンジ活用メニュー

- ・豚肉と野菜のレンジ蒸し
- ・魚（鮭やタラなどの白身魚）のレンジ蒸し

・市販品の工夫と缶詰の活用

- ・レトルトカレーや冷凍うどんに卵や野菜をトッピング
- ・サバ缶と野菜、厚揚げのグラタン
- ・焼き鳥缶の卵とじ丼

* バランスの良い食事が理想！でも…… 汁物やサラダを具沢山に



リメイクレシピ

リコ
ピン

タン
パク
質

ビタミ
ンC



～トマトジュース～

ずぼら具沢山トマトスープ

材料

- ◆トマトジュース(食塩無添加)・・・300cc
 - ◆鶏肉・・・80g
 - ◆玉ねぎ・・・半分
 - ◆人参・・・1/2～1/3
 - ◆ブロッコリー・・・6～7房
 - ◆しめじ・・・60g
 - ◆蒸し大豆・・・50g
 - ◆水・・・400cc
 - ◆コンソメキューブ・・・2個
 - ◆塩コショウ・・・少々
- } ミックスベジタブルやお好みの野菜でも可

作り方

- ① 玉ねぎ・人参はみじん切り、しめじは手で食べやすい大きさにほぐし、鶏肉やブロッコリーも食べやすい大きさにカット
- ② 鍋に油をひき熱したら、玉ねぎ・人参・鶏肉を炒める
- ③ 玉ねぎが透き通ったらトマトジュース・水・ブロッコリー・コンソメキューブを入れ野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む
- ④ 出来上がったら蒸し大豆を加えて、ひと煮たちし塩コショウで味を調え出来上がり

リメイクレシピ ～トマトジュース～ ①②

リコ
ピン

タン
パク
質

カル
シウ
ム

トマトリゾット→オムライス

材料

- ◆ずぼら具沢山トマトスープ・・・お玉2杯位
 - ◆ごはん・・・ご飯茶碗1杯(軽め)
 - ◆とけるチーズ・・・50g
 - ◆塩コショウ(カレー味にしたい場合はカレーパウダー)・・・少々
 - ◆卵・・・2個
 - ◆豆乳または牛乳・・・大さじ1
- ＊お好みでパセリ、ケチャップ
- オムライス用

作り方

- ① フライパンもしくは鍋にトマトスープ・ごはん・とけるチーズを入れて水分がなくなるまで煮詰める
- ② 水分が飛んだらリゾットの完成！＊味が薄い場合はここで塩コショウで整える

オムライス

- ① 卵をよく解いたら豆乳を加え再び混ぜ合わせる
- ② 熱したフライパンに①を流し入れ半熟になるようかき混ぜ、リゾットのうにかけて完成

ハンバーグのソースにも！



4. 共働き家庭の簡単ごはん（外食版）

・バランス意識

- ・理想は定食スタイル
- ・丼や麺ならサラダと汁物をプラスする

・野菜を補う

- ・サラダをみんなでシェア、スープを追加

・飲み物

- ・麦茶や水 100%果汁ジュース

・デザート

- ・フルーツ系を選ぶ

・家庭で補う

- ・主食中心になりがちなので家でサラダやスープなどで野菜をプラス



常備しておく便利な食品

- ☐ 卵
- ☐ 納豆
- ☐ チーズ
- ☐ バナナ
- ☐ 100%オレンジジュース
- ☐ エネルギー系ゼリー
- ☐ 小魚（しやす・じゃこ・桜えび・アーモンドフィッシュ）
- ☐ 魚の缶詰（サバ・ツナ・イワシ）
- ☐ 乾物食品（切り干し大根、高野豆腐など）



5. 今日からできる補食実践ポイント（練習時）

練習 3時間前	練習 2～1時間前	練習中	練習後	帰宅後
・朝食 ごはん →納豆／鮭／豆腐の お味噌汁／ハムエッグ パン →ハムや卵のサンド イッチ／トースト(ジャ ムやはちみつ)、 コーンスープなど * ビタミンB1を一 緒に摂取	・鮭、おかかのお にぎり ・ハム、卵の サンドイッチ ・あんぱん ・バナナ ・カステラ ・どら焼き ・エネルギー系 ゼリー ・フルーツゼリー * 消化しやすい もの	・バナナ ・エネルギー ゼリー ・スポーツ ドリンク * 幼児など ラムネやグミ など口に残ら ないものでの エネルギー補 給はおすすめ	・バナナ ・鮭、ツナ、鶏 五目のおにぎ り ・肉まん ・100%オレン ジジュース ・みたらし団子 * 30分以内に 糖質＋タンパク 質	・昼食 * バランスの 良い食事 項目4を参考 に

5. 今日からできる補食実践ポイント（普段時）

帰宅後のおやつが補食のチャンス



甘いお菓子やスナック菓子だけにならないように！

↑ 食べるなら、おススメおやつを食べた後に少量

夕食に影響ないように少量でもOK

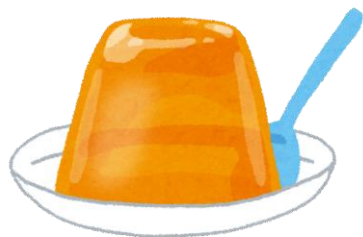


おススメおやつ

- ・一口サイズおにぎり（鮭、ふりかけ）
- ・サンドイッチ（ハム、卵、ツナ、チーズ）
- ・バナナ ・さつまいもやジャガイモ
- ・チーズ ・ゆで卵 ・焼き鳥
- ・アーモンドフィッシュ など

クイズタイム

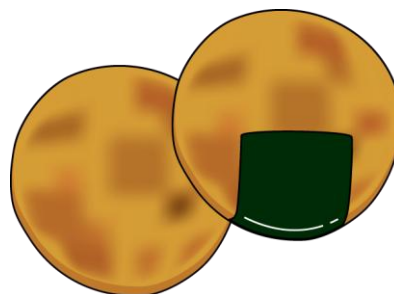
食べるなどっち？



OR



OR



まとめ

今日のご飯が未来の身体をつくる

私たちの身体は食べて消化吸収したものからつくられます

ベビーステップで無理なく楽しく、個々にあった方法で「食」と向き合いましょう

ご清聴ありがとうございました



一人ひとりが、自分らしく、本気で輝ける場所を創る

「日本一、世界一を目指すその瞬間に、共に立ち会うこと」



レジェンド・スマイルのSNS
ご登録よろしくお願いします！！



レジェンド・スマイル
Instagram



レジェンド・スマイル
HP



レジェンド・ビジョン
Instagram