

高校球児の1日に必要な栄養ってどれくらい？



皆さん、暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？
阪神甲子園球場では甲子園が開催され、熱い戦いが続きましたね。
そこで、今回は高校球児に必要な栄養について触れていきたいとおもいます！



野球選手のスキル

- ・守備
- ・打撃
- ・走塁

野球選手に必要な力

- 打って、走ってボールをキャッチして素早く投げるには**瞬発力**が必要！
- 瞬発力を獲得するためには**筋力**も必要！
- 競技時間が長く、トレーニングも多いため、**持久力と集中力**も必要！

甲子園で勝ち上がるためには、
強く大きいからだ作りが必要！
食事もトレーニングの一環です！

	2023年甲子園 代表49校 平均体重72.3kgの場合	一般の高校生 (食事摂取基準2020 15~17歳の 参照体重59.7kgの場合)
エネルギー	3904kcal (身体活動レベルIII)	2418~2821kcal (身体活動レベル I~II)
打って投げるための 筋肉や骨を作る たんぱく質 (13~20%)	約126~195g	約92~141g
摂りすぎは 脂肪になるため注意 脂質 (20~30%)	約87~130g	約63~94g
戦い、守り抜くための スタミナやエネルギーになる 炭水化物 (50~65%)	約488~634g	約352~458g

○1日の推定エネルギー必要量 = 基礎代謝量 × 身体活動レベル
基礎代謝量 = $\frac{\text{基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)}}{\text{体重 (kg)}}$
= 27.0 (15~17歳) × 72.3kg
= 1952.1 (kcal/日)

1日の推定エネルギー必要量 = 1952.1 × 2.00 = 3904
身体活動レベル I = 1.50 (低い)
II = 1.75 (普通)
III = 2.00 (高い)

○たんぱく質の目標量 = 1日の推定エネルギー必要量 × 13~20% ÷ 4
= 3904 × (13~20%) ÷ 4
= 約126~195

○脂質の目標量 = 1日の推定エネルギー必要量 × 20~30% ÷ 9
= 3904 × (20~30%) ÷ 9
= 約87~130g

○炭水化物の目標量 = 1日の推定エネルギー必要量 × 50~65% ÷ 4
= 3904 × (50~65%) ÷ 4
= 約488~634g

引用：厚生労働省、「日本人の食事摂取基準2020年版」. <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>

参考：①サントリー、「1日に必要な栄養素はどうやって計算する？」. <https://www.suntory-kenko.com/column2/article/9421/>

②朝日新聞出版、「甲子園2023 第105回全国高校野球選手権記念大会 代表49校完全戦力データ」p.20~189

③スポーツの栄養学—トレーニング効果を高める食事— 編著者 藤井久雄 p.80.81 1日のエネルギー必要量の推定式