News Release

こころ、はずむ、おいしさ。
エバラ

2020 年 2 月 25 日
エバラ食品工業株式会社

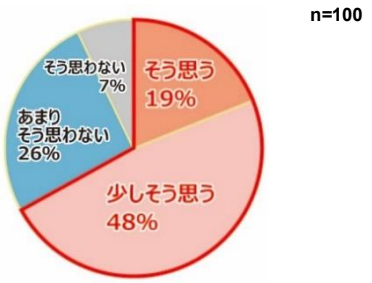
スポーツをする子どもをサポート！
“漬けワザ”でカンタン「スポーツ飯（めし）」
現代の子どもの食事情を調査

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎　遵）は、10～15 歳（小中学生）の子どもを持つ保護者を対象に「スポーツをする子どもの栄養摂取・食事に関する調査」（2019 年 12 月、n=100）を実施しました。その結果、95 パーセントが「子どものスポーツをサポートするうえで食事は大事」だと思っているものの、72 パーセントが「栄養のバランスが難しい」と感じていることがわかりました。そこで、現代の子どもの食事情をふまえながら、カンタンでおいしい「スポーツ飯（めし）」を提案します。

■　今年はスポーツを始める子どもが増える？

調査によると、93 パーセントの子どもが週に 1～2 回以上の頻度で運動をしていることがわかりました。さらに、「スポーツ観戦やスポーツイベントが、子どもにとってスポーツを始める、意欲的に取り組むきっかけになると思いますか？」という質問には、67 パーセントが「そう思う」「少しそう思う」と回答。国際的なスポーツイベントが予定されている今年は、スポーツをする子どもがさらに増えそうです。

スポーツ観戦やスポーツイベントが、子どもにとってスポーツを始める、意欲的に取り組むきっかけになると思いますか？



■　食事作りの悩みのトップは「栄養バランスが難しい」

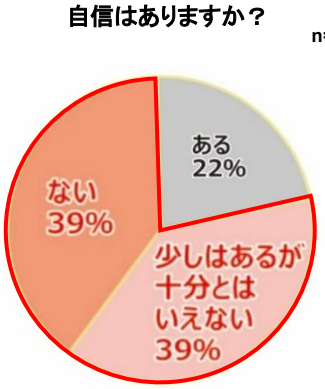
同調査で「子どものスポーツをサポートするうえで、食事は大事だと思いますか？」という質問には 95 パーセントが「そう思う」、「少しそう思う」と回答し、食事の重要性を認識しています。

一方で、「子どもへの栄養サポートが十分であるという自信がありますか？」という質問には 78 パーセントが「自信がない」、「少しあるが十分とはいえない」と回答し、十分ではないと感じています。さらに、食事作りの悩みに関する質問では「栄養バランスが難しい」と回答した方が最も多く 72 パーセント。続いて「献立のレパートリーが少ない」が 57 パーセント、「ちょうどよい分量がわからない」が 30 パーセントとなっています。

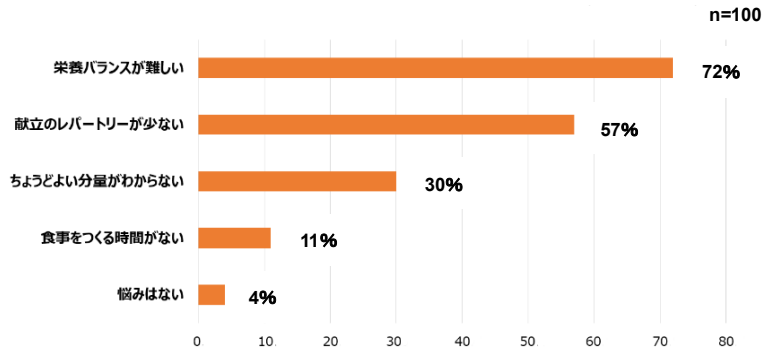
スポーツをする子どもをサポートするためには、どのような食事が良いのでしょうか？

スポーツ栄養に詳しい公認スポーツ栄養士の橋本玲子先生に伺いました。

子どもへの栄養サポートが十分であるという自信はありますか？

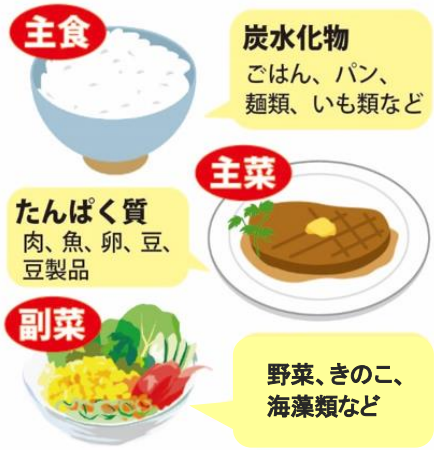


子どもの食事作りには、どんな悩みがありますか？（複数回答）



■　栄養バランスは１週間単位で考えよう！

橋本先生は、「体を構成する筋肉や骨は食べたものから作られているので、成長期の子ども、特にスポーツをする子どもにとって食事は非常に大切です。しかし、栄養バランスを難しく考える必要はありません」と語っています。



栄養バランスをととのえるコツについて、「主食、主菜、副菜の３つをそろえることを意識すれば、栄養のバランスをととのえやすくなります。主食はごはん、パン、麺類など炭水化物を多く含む食品、主菜は肉、魚、卵などのたんぱく質を多く含む食品、副菜は野菜、きのこ、海藻類で、朝食、昼食、夕食の３食ごとに、この３つがそろっているか、意識してみましょう。忙しい朝はハードルが高いと思うかもしれませんが、主食がパンならハムとチーズをのせてミニトマトをそえる、主食がごはんなら味噌汁に野菜や卵を入れて具だくさんにするなど、手軽にできることから始めてみましょう」とおすすめしています。

また、「大切なことは、１週間単位で子どもの食生活を振り返り、何が足りないかを見極め、それを補うようにすることです。一流のアスリートは海外遠征に行った時でも、食生活の自己管理を心がけています。子どもの頃にこの習慣が身に付けば、コンビニや外食を利用する際、また、海外遠征に出かける際にも応用ができるようになります」と解説しています。

■　たんぱく質の適切な摂取量はどれくらい？

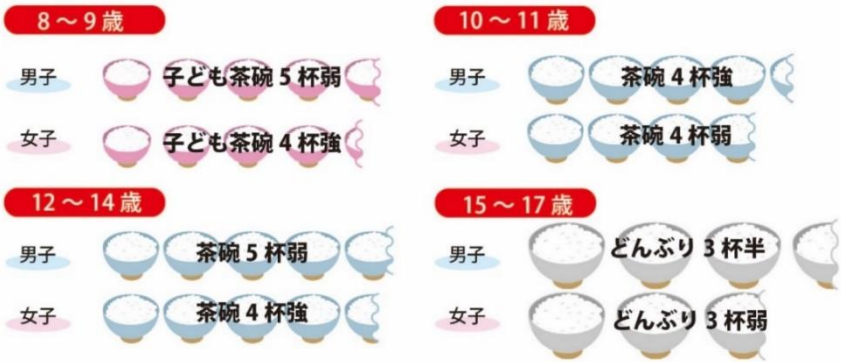
たんぱく質には、筋肉や血液、骨など体をつくる大事な役割があります。特に成長期の子どもにとって、健康な体づくりや脳の発達に欠かせない重要な栄養素となります。橋本先生は「例えば、中学生男子（12~14 歳）が１日に必要なたんぱく質の目標摂取量は、１日 75～115 グラム程度（※）です。スポーツをする子どもの場合、エネルギーの必要量が増加するのにともない、たんぱく質の必要量は通常より１日 10～30 グラム程度多く、94~145 グラム程度（※）となります」と説明。たんぱく質の摂取方法について「スポーツをする子どもたちの大好きな肉をはじめ、魚、卵、豆・豆製品など良質なたんぱく質を含む食材を朝食、昼食、夕食に分けて、毎食２種類ぐらいずつ選んで食べるように心がけましょう。また牛乳・乳製品を毎日の食事にプラスすることでもたんぱく質を摂取することができます」と解説しています。

※「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」身体活動レベル別に見たたんぱく質の目標量より

■　現代の子どもは炭水化物が足りていない！

「現代の子どもは、主食（炭水化物）が不足しがちです」と橋本先生。「炭水化物のうち糖質は、体を動かすエネルギー源となり、脳を働かせる大事な栄養素です。ですが、糖質制限が大人のダイエット法として流行してから、子どもたちの間でもごはんなどの主食を控える傾向が強くなったように思います。スポーツをする子どもは、成長や運動に必要なエネルギーを多めにとらなければなりません。これは主食を増やすことで補うことができます。その際、筋肉や骨をつくるもととなるたんぱく質（主菜）と一緒にたくさん食べると良いでしょう」とアドバイスしています。

スポーツをしている子どもが１日に必要なごはんの目安量



※子ども茶碗１杯 150 グラム／茶碗１杯 200 グラム/どんぶり１杯 300 グラムで計算。
※「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」の推定エネルギー量に基づいて、総エネルギーの 50%を穀類として算出。
※特に成長期の子どもの場合は活動量によって個人差があります。

■　ごはんをおいしく食べられる肉料理がスポーツ飯の王道

「食への興味は、健康な体づくりにつながり、スポーツをするうえでも欠かせません。子どもの頃にできるだけ『楽しい』、『おいしい』と思える体験を増やすことが大切です。とはいえ難しい調理は不要。簡単にできて、主食もおいしくたくさん食べられる焼肉をのせたどんぶりものや定食スタイルにアレンジするのがオススメです。野菜とお肉を市販の焼肉のたれで炒め、ごはんにのせるだけで、主食、主菜、副菜が揃ったおいしいスポーツ飯になります」と橋本先生は解説しています。

橋本玲子（はしもと　れいこ）先生
管理栄養士／公認スポーツ栄養士
株式会社Food Connection代表取締役
ラグビーワールドカップ2019の栄養コンサルティングをはじめ、トップアスリートの栄養サポートを行う。
未来のアスリートを目指す子どもたちと保護者に向けて、実践的な食育活動を推進。

■　主食、主菜、副菜の３つをおいしく手軽にとれるバランスメニュー

黄金豚バラ野菜焼肉丼

レシピ：
https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe2083.php

シャキシャキの野菜とジューシーな豚バラ肉で
栄養バランスもバッチリ！
“漬けワザ”なら肉にしっかり味がしみて、
ごはんが進む味わいに！

手軽さがうれしい
どんぶりもの

人気の
ワンプレートメニュー

黄金南国チキンプレート

レシピ：
https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3005.php

“漬けワザ”なら
さらに
ジューシーに！

定食スタイルで
バランスアップ

牛カルビ焼肉ごはん

レシピ：
https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3481.php

■　エバラの管理栄養士がおすすめ！“漬けワザ”ならお手軽、ジューシーに

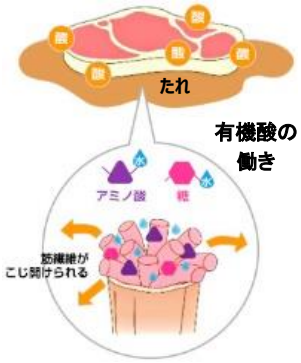
管理栄養士の資格をもつエバラ食品コミュニケーション部の菊岡裕子がおすすめするのは、カット野菜などの便利なお助けアイテムや、「黄金の味」を使った“漬けワザ”です。

「カット野菜などの便利な食材や『黄金の味』を使った“漬けワザ”を積極的に活用することで、肉や野菜を手軽に調理することができ、栄養のバランスをととのえることができます。お肉をフルーツベースの焼肉のたれ『黄金の味』に漬け込むと、たれに含まれるフルーツの有機酸の働きにより、筋線維にすき間が生まれ、そこに糖やアミノ酸が入り込んで保水力が高まります。それにより、ジューシーでやわらかく食べられるので、おすすめですよ」とコメントしています。

エバラ食品工業株式会社　コミュニケーション部　菊岡裕子（きくおか　ゆうこ）
管理栄養士／フードコーディネーター1級／お肉検定1級
2006年　エバラ食品工業株式会社入社
　　マーケティング部にてメニュー開発を約10年間担当
2016年　商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発
2018年　コミュニケーション部にてメニュー開発を担当。

“漬けワザ”で、やわらかくジューシーに！ 相乗効果でうまみもアップ！

「黄金の味」で漬け込むと、たれに含まれるフルーツなどの有機酸の働きにより、筋線維にすき間が生まれ、そこに糖やアミノ酸が入り込みます。そうすることで、肉汁の流出が抑えられ、ジューシーでやわらかい食感に仕上がるのです。
また、お肉に多く含まれるイノシン酸は、グルタミン酸と合わせることでうまみが何倍にも強く感じられる特徴があります。焼肉のたれにはグルタミン酸が多く含まれており、お肉と一緒に食べることで、うまみの相乗効果が現れます。
このように、焼肉のたれに漬け込むだけで手軽にお肉をやわらかく、おいしく食べられるのです。



■　レシピサイトを上手に活用しよう！

焼肉のたれは、焼肉やバーベキューだけでなく、毎日のおかず作りや幅広い料理に使える万能調味料です。“漬けワザ”を活用することで、その活躍の幅はさらに広がります。
エバラ食品のホームページでは、2020年2月現在、約3,000点のレシピ、「黄金の味」だけでも約700点を掲載しています。「豚肉」や「キャベツ」など食材ごとにおすすめのレシピを検索することもできます。

エバラ食品ホームページ「おいしいレシピ」：　https://www.ebarafoods.com/recipe/

本件に関するお問い合わせ
■　報道関係の方のお問い合わせ
エバラ食品工業株式会社　コミュニケーション部　広報課　電話　045-226-0234　／　FAX　045-650-9025
■　お客様のお問い合わせ
エバラ食品工業株式会社　お客様相談室　電話　0120-892-970（フリーダイヤル）