

PRESS RELEASE

2020年2月12日

サン・クロレラが「運動習慣を持つ子供を持つ親に健康・栄養素に関するアンケート」実施
「成長期に運動する子供への親の心配 No.1」は「ケガ」で、4割以上。

全体の約2割の親が、子供の栄養素摂取が「あまり足りていない」、「まったく足りていない」と回答。

摂取不足により、疲れ、パフォーマンス低下、ケガをしやすくなる、と心配。

子供にもスポーツコンディショニング(日常的に体調を整える)発想とそのための栄養摂取が大切。

株式会社サン・クロレラは、2020年1月に全国の30代～50代の、小学4年生から6年生までの子供を持つ親(男女)360名に、「運動する子供の健康・栄養素に関する意識調査」と題してアンケート調査を実施。運動する成長期の子供を持つ親が「何を心配しているか」がわかる結果となりました。<インターネット調査>

世界的スポーツの祭典を行う今年、大会出場予定のアスリートの動向が注目される中、自身や家族の健康、運動習慣、身体づくりの基本といえる栄養素の摂取について、改めて見直してみる人も多いのではないのでしょうか。

昨年創業50周年の節目を迎えた株式会社サン・クロレラが、部活やクラブで日常的に運動習慣のある子供(小学4年生から6年生)を持つ親である30代～50代の男女を対象に、自分の子供の健康・栄養素の摂取に関してアンケート調査を実施。運動する際に子供を持つ親の一番の心配は「ケガ」であることがわかりました。自分の子供についてたんぱく質、ビタミン類、カルシウムといった主要な栄養素が足りていない、と実感する親が多いということも明らかになりました。

【アンケート調査概要】

「運動する子供の健康・栄養素に関する意識調査」

調査方法:インターネット調査

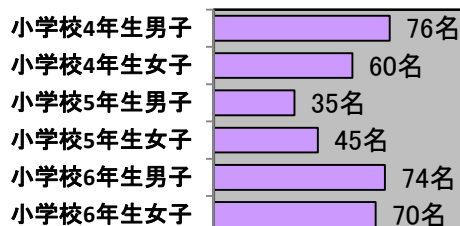
・調査主体:株式会社サン・クロレラ ・調査期間:2020年1月7日(火)～1月15日(水)

・調査方法:インターネット調査 ・調査対象年齢:30歳～59歳 ・性別:男女

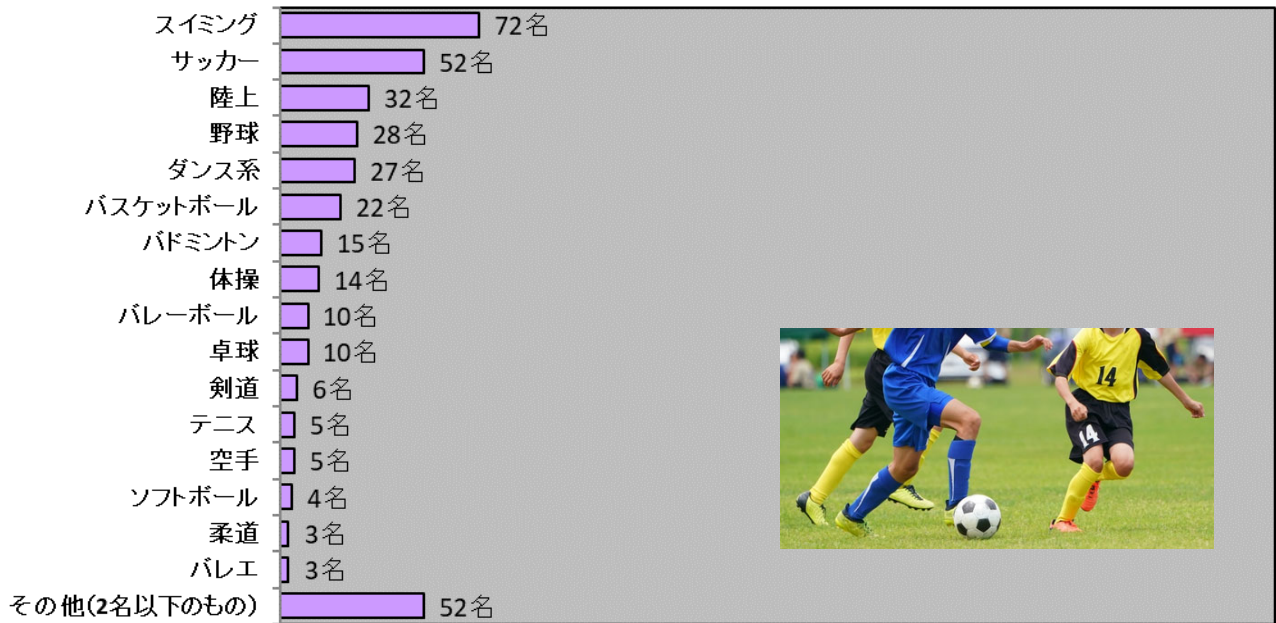
・子供の有無:小学4年生～6年生の子供有り ・居住地:全国

・調査員数:360名(内訳 30歳～39歳:127名/40歳～49歳:187名/50歳～59歳:46名)

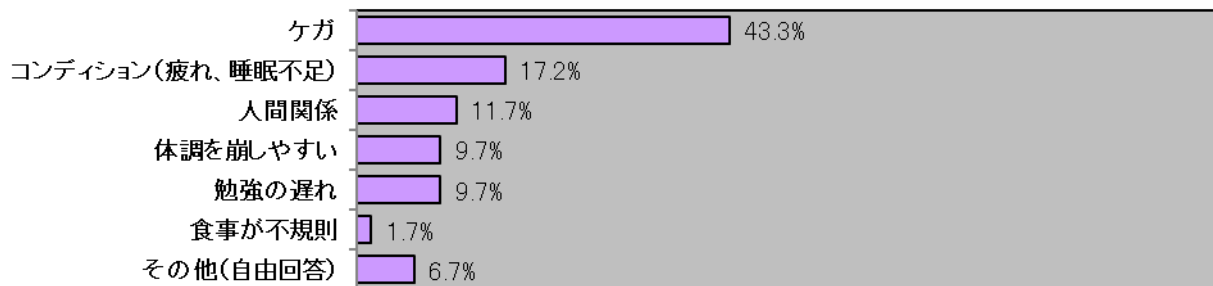
【Q1】あなたのお子さんは何年生ですか？ 男子ですか？ 女子ですか？（小学4年生～6年生までのお子さんが複数いる場合には、年上の方のお子さんについて、ご回答ください）(N=360)



【Q2】あなたのお子さん(Q1.で回答したお子さん)が参加しているスポーツは何ですか？
(主に行っているものを1つお選びください) (N=360)

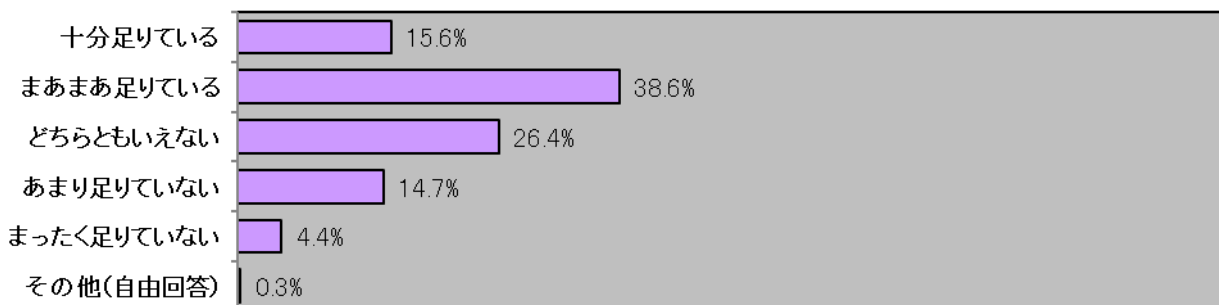


【Q3】 親としてお子さん(Q1.で回答したお子さん)が運動する際に心配していることは何ですか？
 (最もふさわしいと思うものを、1つだけお選びください) (N=360)



▼ 自分の子供が運動する際に最も心配することは、「ケガ」と答えた親が 43.3%と他に比べて非常に多く、続いて、疲れ・睡眠不足といった「コンディション」と答えた親が多い結果となりました。

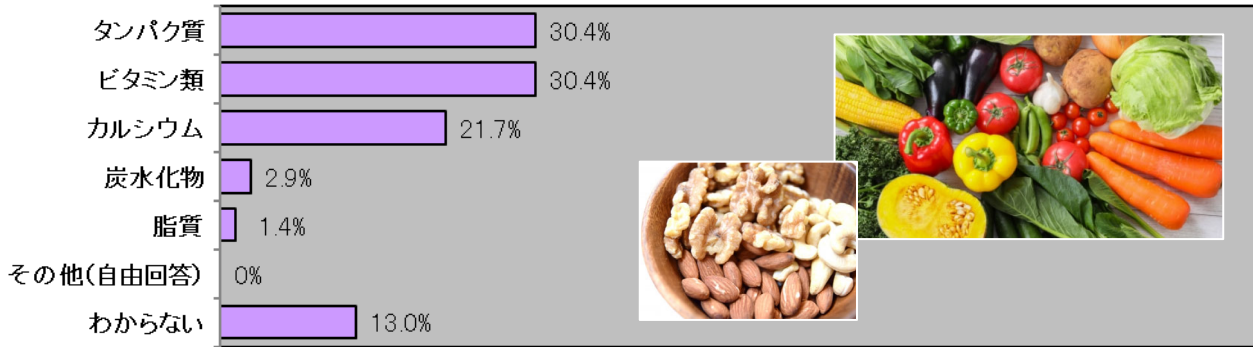
【Q4】 お子さん(Q1 で回答したお子さんについて)の栄養素の摂取は足りていると思いますか？
 (1つだけお選びください) (N=360)



▼ 運動する子供の栄養素の摂取が「十分足りている」、「まあまあ足りている」と回答した親が合計 54.2%と多数を占めるものの、「あまり足りていない」、「まったく足りていない」を合わせて 19.1%と、摂取不足を感じている親も少なからずいることが分かる結果となりました。

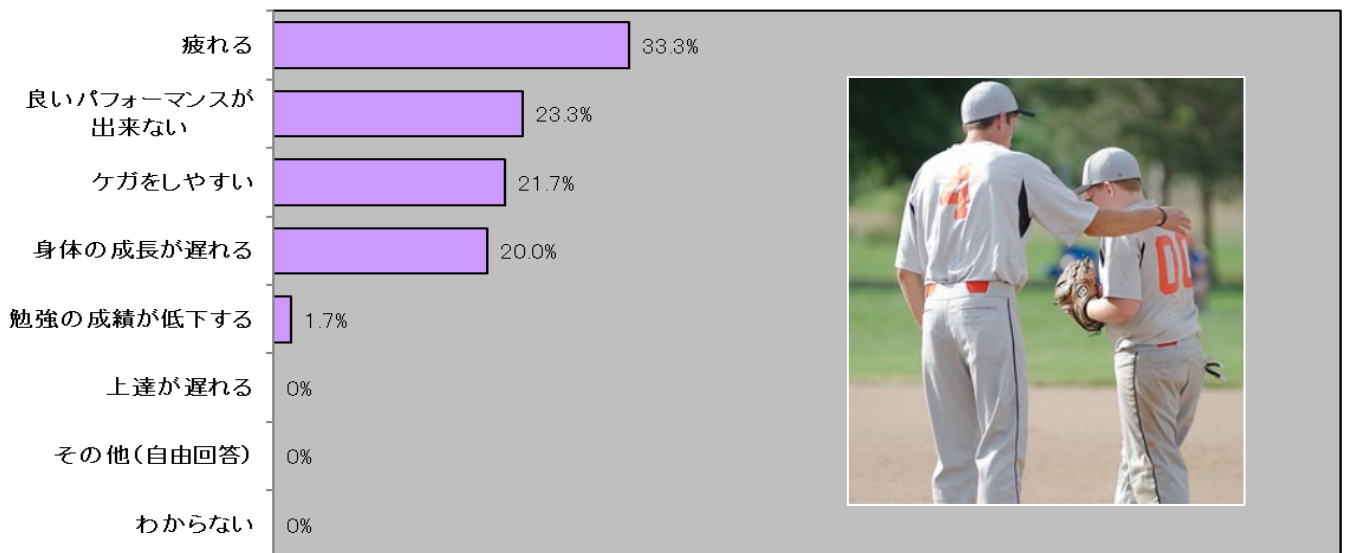
【Q5】 Q4 で「あまり足りていない」、または「まったく足りていない」をお選びの方にお尋ねします。

不足していると思う栄養素は何ですか？（1つお選びください）（N=69）



▼ 運動する子供の栄養素の摂取が「あまり足りていない」、「まったく足りていない」と答えた親が、摂取不足を感じている栄養素は「たんぱく質」と、「ビタミン類」。続いて「カルシウム」。成長期は身体作りのために大人以上に栄養が必要とされているにも関わらず、自分の子供について主要な栄養素が足りていない、と実感する親が多いことが見てとれます。

【Q6】 Q5 で「たんぱく質」、「ビタミン類」、「カルシウム」、「炭水化物」、「脂質」、「その他(自由回答)」と答えた方にお尋ねします。栄養素が足りない弊害は何だと思えますか？（1つお選びください）（N=60）



▼ 栄養素が足りない弊害について、子供が「疲れる」ことだと考える親が一番多く、「良いパフォーマンスが出来ない」、「ケガをしやすい」、「体の成長が遅れる」という点が弊害だと考える親が続きます。疲労が蓄積されていくと多くのケガにも繋がりますから心配ですね。

【Q7】 すべての方にお尋ねします。お子さんがスポーツをする上で、栄養面や食事などについて、何か参考にしていますか？（1つお選びください）（N=360）

▼ 参考にするものとしては1番が「WEBサイトを閲覧する」30.3%、続いて「先生やコーチ、トレーナーなどにアドバイスをもらう」11.1%、「雑誌を読む」9.2%、「他の保護者にアドバイスをもらう」7.5%、「主治医に相談する」4.4%、「栄養士に相談する」1.7%、「その他（特に何も参考にしていない、スポーツ（アスリート）フードを自分で勉強、など）」2.5%、「わからない」32.8%、という結果でした。



《専門家コメント》

今回のアンケート調査で親御さんがお子さんの運動時に心配していることとして「ケガ」や「コンディション」が多く、また栄養が足りていないのではないかと感じる方もいて、その栄養素としてはたんぱく質、ビタミン類、カルシウムが多いという結果が得られました。

これらの心配の解決には、特定の栄養素を重点的に摂るイメージとは違って、バランスの取れた食事を毎食きちんと食べることが重要です。

なぜなら、筋肉を増やしたい場合、たんぱく質だけでなく、ビタミン B6 やビタミン C、亜鉛等も必要で、たんぱく質を多く摂っていてもエネルギーが不足していれば筋肉は増えません。体内に蓄えているエネルギーが少なくなると、「疲れ」を強く感じてしまい、注意力や集中力が低下し「ケガ」を起こしやすくなります。また、「疲れ」の原因は様々ですが、運動にはエネルギー源のご飯、パン等の炭水化物を十分に摂ること、そして運動前後で簡単なおにぎりやバナナ、ゼリー飲料などを摂ることがポイントです。

また、エネルギーや筋肉をつくるビタミン、ミネラルは運動で失われやすくなりますので、野菜やきのこ、果物、牛乳・乳製品等も毎日摂れるようにしましょう。

これまでの話から「コンディション」を整えるために、いつもバランスの取れた食事が基本となりますが、お子さんにバランスの取れた食事を毎食作ってあげることが簡単ではないので、手軽に栄養素を摂ることができる食品を利用してはいかがでしょうか。

クロレラは淡水に生息する緑藻類の一種で、乾燥して粉末にしたものが、食品として利用されています。野菜や果物は皮や根、葉等を捨てて食べていますが、クロレラは植物性のホールフードで丸ごと食べることができるので、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの補充に役立てることができます。

株式会社サン・クロレラ 生産開発部 研究開発グループ
奥村 衣梨（管理栄養士、アスリートフードマイスター1級）