

参加団体各位

この度、「第36回関東バトントワーリングコンテスト」において、エキスポレーション合同会社様よりプロテインの試供品を選手全員に配布して頂けることになりました。しかしながら、U-9以下の選手につきましては、下記の解説を参考に保護者が理解した上でご試飲くださいますようお願い申し上げます。

「プロテインは手軽にたんぱく質を補える栄養補助食品で、年齢に関係なく何歳からでも飲めます。しかし成長期の子どもはなるべく食べることで栄養素を補給する必要があり、年齢によって取り入れ方の正しい知識が必要です。

子どもは何歳からプロテインを飲んでいい？

プロテインは栄養補助食品であり、年齢制限はないため、何歳からでも飲めます。ただし、幼少期など消化器官が発達段階の場合、プロテインは負担になることも考えられます。

成長期に差し掛かりカラダも大きくなり普段の食事量では摂りきれない、スポーツをしていて運動量が多い、食が細くてたくさん食べられないなどの事情でプロテインの活用を検討する場合、早くても小学校高学年くらいを目安にしましょう。

栄養補助食品とは、不足している栄養素を補うための食品です。プロテインは、主にたんぱく質を補うものとして位置付けられています。あくまでも栄養素を補うための補助食品であるため、プロテインを飲むだけで筋肉が付きすぎる、身長が伸びなくなるといったことはありません。

たんぱく質は筋肉や皮膚、臓器のもとになる成長発達に欠かせない栄養素です。まずは食事から取り入れ、不足分をプロテインから取るように心がけましょう。

プロテインを飲み始めるときは、原材料をよく確認することが大切です。子どもに牛乳や大豆のアレルギーがないか確認し、アレルギーがある場合はアレルギー食材が使われていないプロテインを選択しましょう。」

以上、有効に活用いただけると幸いです。

大会事務局