

食育だより

令和6年9月号

船橋市立湊中学校

朝や夕方の涼しい風や、虫の声に秋らしさを感じるようになってきましたが、日中はまだまだ暑い日があり、体育祭練習も始まります。今回は、食事と運動の関係についてお知らせします。



食事と運動について

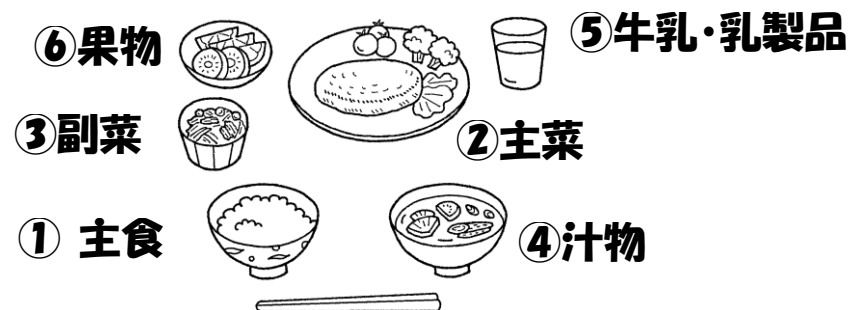
スポーツをしていて、「もっとうまくなりたい!」「強くなりたい」と思う人もいますよね?そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わって来こともあります。本番で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践を目指しましょう。

やっぱい

大切なのは

栄養バランス



栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物の6つをそろえると栄養バランスが整います。

*役割の多いメニューを使うと◎

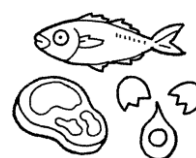
例)「酢豚」「肉じゃが」・・・主菜+副菜

「カレーライス」・・・主食+主菜+副菜

「クリームシチュー」・・・主菜+副菜+牛乳・乳製品

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとしましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を多く含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。

種目例: サッカー、野球、テニス、
バレーボール、陸上短距離

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとしましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

種目例: サッカー、テニス、
バレーボール、陸上長距離

食事ですっかりエネルギー補給

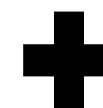
スポーツをする人はしない人に比べて、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分の栄養素も必要です。家族より量を増やしたり料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとしましょう。



日常生活



成長の分



運動の分

例えば・・・陸上長距離を毎日2時間行っている

体重50kgの中学生男子の場合

1日の消費エネルギー量はなんと2,965kcal。

これは、給食×3食 と 牛乳200ml×2 と バナナ1本に相当します。