

毎月19日は食育の日

おうちのごはん

元気モリモリ

令和3年 11月号

大阪市福島小学校



スポーツと栄養について考えましょう

小学生のスポーツと栄養

通常毎日の食事から栄養素をきちんととっていれば、サプリメントをわざわざ使う必要はありません。不足しがちなミネラルやビタミン類も牛乳や野菜・果物などから十分摂取できます。また、成長期なので内臓や消化器官も未発達です。しっかりとよくかんで食べるようにしたり、好きなものだけ先に食べたりしないようにしましょう。



わたしたちは、食品を食べることで、体内に栄養素を取り込み、生命を維持しています。スポーツや運動をしている人は、活動量が多くなります。運動で消費したエネルギー、栄養素、水分などを食事でもとる必要があります。

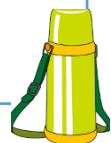
基本は、バランスのよい食事

運動で消費したエネルギー、栄養素、水分などをとるためには、特別な食事は必要ではありません。

主食、主菜、副菜、汁もの、乳製品、くだものをそろえて、栄養のバランスを整えましょう。エネルギー源となるごはんなど主食をしっかり食べるようにしましょう。



大切な水分
のどが渴いたと感じる前にこまめに飲みましょう。



【副菜】

主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、野菜、いも、海草、きのこ、こんにゃくなどを使った料理です。

プラスして

牛乳、乳製品、くだものも忘れず毎日食べるといいですね。



【主食】

主にエネルギー源となる料理で、ごはん、パン、めんです。一日に摂取するエネルギーの半分以上は主食からとりましょう。



【主菜】

主にたんぱく質源で、魚介類、肉類、大豆、大豆製品、卵が使われているメインの料理です。

【汁もの】

副菜の1品を汁ものにすると野菜、いも、海草、こんにゃくがとれて、水分や適度な塩分補給にもなります。

【水分補給も忘れずに】

- ①運動の30分くらい前に、コップ1～2杯ほどの水やお茶などの水分をとる。
- ②運動中は、15～30分ごとに水分をとる。
- ③運動後も、疲労回復のためにも、しっかり水分をとる。果汁100%のジュースもおすすめです。

【たんぱく質をしっかり取る】

筋肉は常に分解と合成を繰り返していますが、筋力トレーニングなどを行うとこれらがより活発になり、筋肉の材料となるたんぱく質を多く必要とします。

特に運動後30分以内を目安にたんぱく質を補給すると筋肉の合成に役立つといわれています。

【糖質をしっかり取る】

糖質（炭水化物）は、吸収が速く速効性のあるエネルギー源です。そのため有酸素性運動、筋力トレーニングともに炭水化物を十分にとることで効果がアップします。不足すると筋肉を分解してエネルギー源として使い始めるので、筋肉量の低下につながります。

