

毎月19日は食育の日

おうちのごはん

令和3年 11月号

大阪市福島小学校

元気モリモリ



スポーツと栄養について考えましょう

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と食べるようしましょう。

大切な水分
のどが渴いたと感じ
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、食物せんいの供給源で、野菜、いも、海草、きのこ、こんにゃくなどを使った料理です。



【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。

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。



【水分補給も忘れずに】

- 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。
- 運動中は、15~30分ごとに水分をとる。
- 運動後も、疲労回復のためにも、しっかりと水分をとる。果汁100%のジュースもおすすめです。

【糖質をしっかりと】

糖質(炭水化物)は、吸収が速く効率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。

