

食育つうしん

10月

発行：大阪市長 高倉中学校

スポーツと食事について



秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちの良い季節になりました。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会にいろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには、丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

<成長期に必要な栄養量>

必要なエネルギー量をとるためには、「1日3食、しっかり食べる事」が基本です。1日3食のうち1食をぬいてしまうと、1日に必要なエネルギー量を2食で補うために、計算上は1食あたりの量を増やす必要がありますが、実際には困難です。1食をぬくことで空腹状態が長く続き、エネルギーの無駄づかいをしないように、体に脂肪を蓄えようとして、かえって太りやすくなります。

朝食については、9月の「食育つうしん」でもお知らせしたように、毎日しっかり食べると、学力・体カアップにつながります。

表1【中学生に必要な1日のエネルギー量】

性別	運動量	推定エネルギー必要量 (kcal/日)
男性	低い (I)	2300
	ふつう (II)	2600
	高い (III)	2900
女性	低い (I)	2150
	ふつう (II)	2400
	高い (III)	2700

<日本人の食事摂取基準 (2020年版) より抜粋>

表1の運動量について

運動量低い (I) は、生活の大部分を座って過ごし、静的な活動が中心の場合

運動量ふつう (II) は、座って過ごすことが多いが移動や買い物、軽いスポーツなどを含む場合

運動量高い (III) は、立ったり移動したりすることが多く、活発な運動習慣がある場合



<運動能力アップのカギはバランスの良い食事！！>

主食		炭水化物の供給源であるご飯、パン、めんなどの料理。
主菜		たんぱく質、脂質の供給源となる魚、肉、卵、大豆および大豆製品などを使った料理。
副菜		各種ビタミン、無機質および食物繊維の供給源となる海藻、野菜、きのこ、いもなどを使った料理。
その他	乳製品 	カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど。
	果物 	ビタミン C、カリウムの供給源であるりんご、みかん、いちごなど。

バランスの良い食事とは、体を動かすエネルギー源や筋肉や骨などの体の組織をつくる栄養素、体の調子を整える栄養素などを過不足なくとることができる食事です。

主食・主菜・副菜・その他(乳製品・果物)をそろえて食べると、栄養バランスも整いやすくなります。「これを食べると強くなる!」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。