

# 食育つうしん

9月

発行：大阪市立 淀川 中学校

## 運動と食事について考えよう！

「スポーツの秋」と言われるように、運動をする機会が増える季節です。

体育の授業や部活動で運動したり、競技力を向上したりするためにも、強い体を作ることが大切です。食べることもトレーニングの一つといわれています。運動能力を高めるためにも、運動量の多い中学生の食事の内容を見直してみましょう。

### ○主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を1日3回としましょう

みなさんの体は、食べ物が消化・吸収されてできています。栄養のバランスが偏っていたり、食事量が足りなかったりすると体作りが効率よく行われなこともあります。普段の食事が大事で、1日3回主食・主菜・副菜のそろった食事をするようにしましょう。また、果物や乳製品をプラスすることで、ビタミン、ミネラル、たんぱく質などを豊富にとることができ、さらに栄養のバランスが整い、運動するのに最適な食事になります。



### ○たんぱく質をとしましょう



たんぱく質は、筋肉や血液、骨、皮膚などの主成分です。特に力を発揮するための筋肉と、酸素や栄養素を全身に運ぶ血液は、運動をする人にとって非常に重要な組織です。筋力を高めるためにも、筋力トレーニングと共に、良質のたんぱく質をたっぷりとりましょう。

### ○特に不足しがちな 鉄・カルシウムをとしましょう

下の「日本人の食事摂取基準の推奨量（2015年版）」の表を見ても、成長期である中学生は、成人よりも、カルシウム・鉄の必要量が多くなります。身長もぐんぐん伸び、筋肉や血液量・骨量も増える時期なので、日頃から意識してとるようにしましょう。



#### カルシウムの働き

骨や歯を作る成分になるだけでなく、筋肉の収縮をスムーズにする、血液の凝固に関係する、神経を安定させ緊張や興奮を和らげるなどの働きがあります。

#### 鉄の働き

赤血球中のヘモグロビンは、体内に酸素を運ぶ役割をしています。ヘモグロビンを生成するために、鉄が必要です。鉄の不足はスポーツをする人にとって、スタミナ不足にもつながります。その状態を続けると、めまいや立ちくらみなど貧血になることもあります。この時期、汗とともにカルシウムや鉄などのミネラルが失われたりするので、特に注意が必要です。

本人の食事摂取基準の推奨量（2015年版）

年 齢	男 性			女 性			
	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	
						月経なし	月経あり
12～14 歳	60	1000	11.5	55	800	10.0	14.0
30～49 歳	60	650	7.5	50	650	6.5	10.5