

食育つうしん

6

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！

中学生は、成長期であるとともに、これまでよりも運動する機会や量も増え、強い体をつくる、とても大切な時期です。さらに部活動などで、激しい運動をしている人は、大量のエネルギー消費に加え、筋肉組織へのダメージや汗による水分やミネラルの損失などが体の中で起こっています。そのため、食べることは練習することと同じくらい大切になります。そこで今回は、運動と食事について考えてみましょう。



☆まずは、1日3食の栄養バランスと、睡眠



体づくりには、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活は基本です。さらに、激しい運動をしている場合は、日常生活や成長に必要な栄養に加えて、運動の分の栄養も必要になります。

厚生労働省では、推定エネルギー必要量として年齢別に平均的な基準値を設定し、さらに、身体活動レベルにより分けられています。部活動などで激しい運動をしている場合は、「高い(Ⅲ)」で、「普通(Ⅱ)」に比べて、1割程度多めのエネルギーが必要となります。そして、体力の回復と成長を促すための十分な睡眠が必要です。



推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性 別	男 性			女 性		
身体活動レベル	低い(Ⅰ)	普通(Ⅱ)	高い(Ⅲ)	低い(Ⅰ)	普通(Ⅱ)	高い(Ⅲ)
12～14歳	2300	2600	2900	2150	2400	2700

☆たんぱく質は体の主成分

たんぱく質は、皆さんの体をつくっている筋肉、血液、骨、皮膚、髪の毛、爪、酵素などの主成分です。とくに運動によりダメージを受けた筋肉は、十分な栄養と睡眠により、より大きく強くなります。そのためにも、たんぱく質は欠かせないものです。



☆無機質やビタミンも忘れずに



無機質は体の構成成分や機能の調節などに関わり、ビタミン類は炭水化物やたんぱく質、脂質の働きを助け、体を調整します。どちらも重要な役割を持っており、日々消費されています。しかし、体内ではほとんど合成されないので、食事から必要量をとらないといけません。とくに、カルシウムや鉄は不足しがちなので注意しましょう。

☆水分の補給はこまめに

体の約60%は水分でできており、酸素や栄養素を運んだり、体温調節をしたり、水分は大切な役割を果たしています。運動の前や運動中にも水分補給は欠かせません。試合や練習に熱中すると忘れがちになりますが、のどが渇く前に15～30分間隔でコップ一杯程度の水分を補給するとよいといわれています。

