

食育つうしん

10月

発行：大阪市立下福島中学校

スポーツと食事について

保健体育の授業や部活動など、中学生は体を動かす機会がたくさんあります。スポーツでケガをしにくい体をつくるため、最高のパフォーマンスを発揮するには、毎日の「食事」がとても大切です。

今回は、みなさんに知ってほしいスポーツをする上での食事のポイントを紹介します。

食事の基本 栄養バランスのよい食事を取りましょう！

副菜⇒野菜は多めに

エネルギーやたんぱく質が体内で働くために欠かせません。

主食⇒エネルギーのもと！

脳を働かせたり、運動後の疲労を回復したりするためにしっかり食べましょう。

牛乳

⇒成長期に必要な吸収率のよいカルシウム源です。スタミナ補給のため補食や食事の時に飲みましょう。

牛乳アレルギーのある人は小魚などで補いましょう。

主菜⇒筋力・パワーのもと！

強い力を出すためにしっかりと食べましょう。

試合・練習前後の食事のポイント

○試合・練習の「前」：エネルギーをチャージ！

- ・スポーツを始める3～4時間前までに食事を済ませるのが理想です。
- ・消化がよく、エネルギーになりやすい「糖質」中心のメニューを選びましょう。
(例：おにぎり、うどん、カステラ、果物など)
- ・脂っこいもの（揚げ物やファストフードなど）は消化に時間がかかるので控えましょう。
- ・1時間～30分前に食べるならすぐにエネルギーになりやすいものがおすすです。
(例：バナナ、ゼリーなど)

○試合・練習の「後」：すばやく疲労回復！

- ・できるだけ早く（できれば30分以内）に栄養補給をすると疲労回復が早まります。
- ・消費したエネルギーを補うための「糖質」と筋肉を修復・成長に必要な「たんぱく質」をセットでとりましょう。(例：おにぎり（具は鮭や鶏そぼろなど）、牛乳とカステラなど)

給食で食を考えましょう!!

不足しがちな栄養素「たんぱく質」「カルシウム」「鉄」

成長期の中学生は骨や筋肉が大きく発達する時期です。そのため、特にたんぱく質やカルシウム、鉄をしっかりとることが大切です。朝食を抜いたり、好き嫌いが多かったりすると不足しやすくなります。

今回は、たんぱく質、カルシウム、鉄について紹介（しょうかい）します。

たんぱく質が不足すると・・・

たんぱく質は、筋肉や骨、血液など体の組織をつくる栄養素です。不足すると、体力がつきにくく（つか）疲れやすくなるとともに成長（せいちょう）に影響（えいきょう）が出やすくなります。

カルシウムが不足すると・・・

カルシウムは骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。不足すると、骨や歯が丈夫（じょうぶ）に育ちにくくなり、将来（こつそ）骨粗（しょう）しょう症（しやう）になりやすくなります。他にも、骨折（こつさ）のリスクが高くなったり、イライラしやすくなったりすることがあります。

鉄が不足すると・・・

鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担う栄養素です。不足すると、貧血（ひんけつ）やめまい、たちくらみなどが起こりやすくなります。他にも、集中力（しゆくりき）の低下（げいか）や疲れやすさにもつながります。

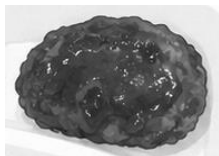


給食ではどんな工夫がされているのだろう？

給食ではたんぱく質、カルシウム、鉄を十分とれるような食材を
組み合わせた献立（こんだて）が作られています。例えば・・・

たんぱく質の多い献立

↓
小学校の時よりも肉や魚のサイズが大きくなったり、追加でもう一品ついたりします。



中学校のみ

「焼きミニハンバーグ」がつきます。

カルシウムの多い献立



牛乳



はっこうゆう
発酵乳

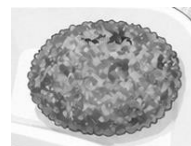


ミニフィッシュ

鉄の多い献立



「大豆入りキーマカレーライス」
豚レバー（チップ）入り



「チキンレバーカツ」



「ほうれんそうのソテー」

これは一部ですが、他にもいろんな献立（こんだて）が登場しているので、
給食カレンダーなどで確認してみてくださいね。

