

食育つうしん

10月

発行：大阪市立 東 中学校

運動と食事について考えよう！

中学生は成長が著しく、体をつくるための大切な時期です。そのためには食事からとる栄養素についてみなさんが知っておく必要があります。また、運動する機会も多くなり、活動量もアップする時期です。

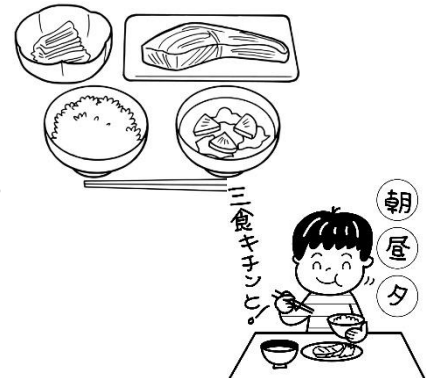
さあ、自分にあった栄養摂取について考えましょう。



基本は1日3食を規則正しく！

まずは、1日3回の食事を規則正しくとる習慣を身に付けましょう。1日に必要な栄養量の食事をすれば大丈夫です。みなさんはどうですか。朝食を食べていますか。給食を残していませんか。「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけていますか。

基本は「1日3回の食事」とはいえ、部活動などで激しい運動をする人は、エネルギー量がたくさん必要になります。また、動くためには、骨や筋肉を強くするため、それに必要な栄養素を積極的にとる必要もあります。そこで参考となるものが「食事摂取基準」です。健康を維持し、成長するために摂取することが望ましいエネルギーや栄養素の量の基準を示したものです。年齢や性別、日常生活における活動量や内容のちがい（身体活動レベル）によって示されています。

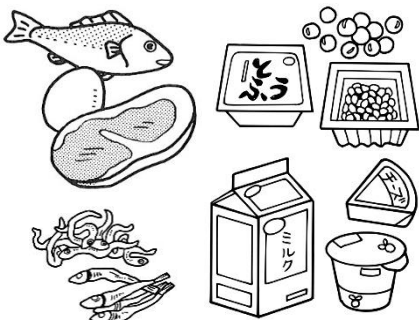


推定エネルギー必要量 (kcal/日)【表1】

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い (Ⅰ)	ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)	低い (Ⅰ)	ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)
12~14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700

運動量がかなり多い人に必要なエネルギー量は、上の表の身体活動レベルが高い(Ⅲ)場合です。ふつう(Ⅱ)の人と比べ、300kcal 多くなります。このエネルギー量をご飯で食べると茶わんに1杯、多めに入れた量になります。

いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。



魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚など

筋肉や血液、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、アミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。

たんぱく質の食事摂取基準 (1日あたりの推奨量)【表2】

性別	男性	女性
12~14歳	60g	55g

【表1】【表2】ともに厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

★運動する時は水分補給も忘れずにしましょう！

