

# 食育つうしん

10月

発行：大阪市立 東 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、ぜひご家庭でも、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>



【中学生に必要な1日のエネルギー量】

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。もし1日3回のうち1回を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギー量を2回で補うために、計算上は1回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食抜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、毎日しっかりと食べると、学力・体力アップにつながります。

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)

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。

\*300 kcal=大きめのお茶碗 1杯分のごはんの量 (約 180g)



### <運動能力アップのカギはバランスの良い食事!!>

<p>主食</p>	炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理
<p>副菜</p>	各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類 (大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理
<p>主菜</p>	たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主原料とする料理
<p>乳製品</p>	カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます
<p>果物</p>	ビタミン C、カリウムの供給源であるリンゴ、ミカン、スイカ、イチゴなどが含まれます

バランスの良い食事とは、体を動かすエネルギー源となり、筋肉や骨などの体をつく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。