

# 食育つうしん

9

月

発行：大阪市立

中学校

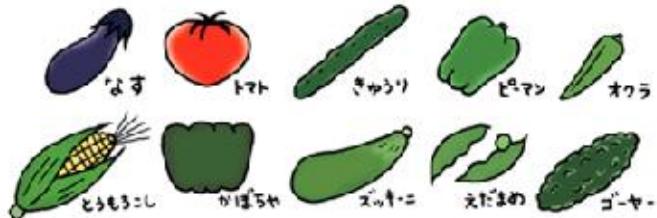
## スポーツと栄養について考えよう！

まだまだ暑い日が続きますが、2学期は体育大会などでスポーツをする機会が増えてきます。競技力を向上させるためにも、体をしっかり作ることが大切です。どのような体がつくられるかは、何を食べるかによって決まるため、日々の食事の積み重ねがとても大切です。

### ○水分補給をしましょう

暑い日は、汗をたくさんかくので、どんどん体の中の水分が失われていきます。のどが渴いたと感じたときには、もうすでに体の中の水分は足りなくなっています。そうならないためにも、のどが渴いたと感じる前から、こまめに水分をとることが大切です。

もう1つは、野菜を食べることです。野菜には、汗をかくことで失われる水分や無機質(ミネラル)が含まれています。野菜をしっかり食べて元気にすごしましょう。



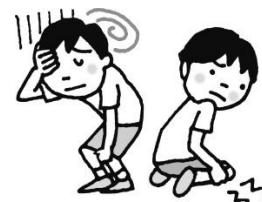
### ○朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べずに登校すると、1日中体がだるかったり、疲れやすくなったりします。これは、脳や体に栄養がゆきわたらずに、活発にはたらくことができないからです。朝ごはんをしっかり食べるように、生活リズムを整え、勉強に運動にがんばりましょう。



### ○鉄をとりましょう

成長期である中学生の時期には、身長も伸び、筋肉や血液量も増える時期なので、一生で1番、鉄の必要量が多くなります。



#### ●鉄の働き

赤血球中のヘモグロビンは、血液の中を流れながら体内に酸素を運ぶ役割をしています。そのヘモグロビンを生成するために、鉄が必要になります。体内が酸素不足になると、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。またスポーツをすると、すぐ息切れをして走れなくなってしまうことがあります。この時期、汗とともに鉄が失われることもあるので、特に注意が必要です。



#### 鉄を多く含む食品



レバー



赤身の肉



小魚



貝類



海藻



大豆類



小松菜・ほうれん草など