

食育つうしん

10月

発行：大阪市立歌島中学校



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＞

必要なエネルギー量をとるために、「1日3食、しっかり食べる事」が基本です。1日3食のうち1食をぬいてしまうと、1日に必要なエネルギー量を2食で補うために、計算上は1食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食をぬ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、毎日しっかり食べると、学力・体力アップにつながります。

表1【中学生に必要な1日のエネルギー量】

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〉

表1の運動量について

運動量低い(I)は、生活の大部分を座って過ごし、静的な活動が中心の場合

運動量ふつう(II)は、座って過ごすことが多いが移動や買い物、軽いスポーツなどを含む場合

運動量高い(III)は、立ったり移動したりすることが多く、活発な運動習慣がある場合



＜運動能力アップのカギはバランスの良い食事！！＞

主食		炭水化物の供給源であるご飯、パン、めんなどの料理。
主菜		たんぱく質、脂質の供給源となる魚、肉、卵、大豆および大豆製品などを使った料理。
副菜		各種ビタミン、無機質および食物繊維の供給源となる海藻、野菜、きのこ、いもなどをを使った料理。
その他	乳製品	カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど。
	果物	ビタミンC、カリウムの供給源であるりんご、みかん、いちごなど。

バランスの良い食事とは、体を動かすエネルギー源や筋肉や骨などの体の組織をつくる栄養素、体の調子を整える栄養素などを過不足なくとることができます。

主食・主菜・副菜・その他(乳製品・果物)をそろえて食べると、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。