

# スポーツと食事

運動能力アップのカギはバランスの良い食事にあり！

中学生に必要な1日のエネルギーってどのくらいの量になるのでしょうか？日本人の食事摂取基準の資料によると、運動量の多い男子中学生で2,900kcal/日、運動量の多い女子中学生で2,700kcal/日といわれています。どうすれば、それだけのカロリーを上手に摂取することができるのでしょうか！？



やはり、バランスの良い食事を1日3食しっかり食べることが大切です。運動能力アップのためには、栄養のバランスを考えて食べることです。主食・主菜・副菜・他にも乳製品や果物を組み合わせた食事が望ましいといわれています。複数の食材を組み合わせた献立が良い食事となります。必要なエネルギー量と不足しがちな栄養素（カルシウムや鉄分）を上手に摂取できるかどうかがカギとなります（詳しくは食育つうしんを読んでね）。