

食育つうしん

9 月

発行：大阪市立 十三 中学校

運動と食事について考えよう！

中学生は成長期であるとともに、これまでよりも運動する機会も多くなり、活動量もアップします。健康な強い体をつくるとても大切な時期です。また部活動などで激しい運動をしている人は、エネルギーをたくさん消費するので、自分に合った栄養摂取を考えることが大切です。

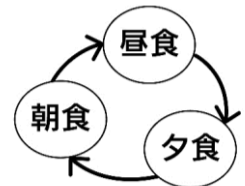


そこで、今月は運動と食事について考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく！

運動をしているからといって特別な栄養が必要なわけではありません。1日3食の食事をバランスよくとり、一日に必要な栄養量がとれていれば大丈夫です。ただ、中学生の時期は成長が著しく、活動もさかんなので、体をつくるたんぱく質やカルシウム、活動のもとになるエネルギーなどを十分にとる必要があります。



そこで参考となるものが「食事摂取基準」です。健康を維持・増進し、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、性別、日常生活の活動量の内容のちがい（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)

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

たんぱく質の食事摂取基準（1日あたりの推奨量）

性別	男性	女性
12~14歳	60g	55g

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

たんぱく質

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。



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

給食で食を考えましょう!!

積極的にとりたい栄養素 カルシウムと鉄

五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）のうち「無機質」は私たちの体を構成する成分の中ではおよそ5～6%と微量ですが、体の機能調節に欠かせないとても大切な栄養素です。さらにこの無機質の中でも、活発に運動する中学生のみなさんにたくさんってほしい栄養素が「カルシウム」と「鉄」です。

推定エネルギー必要量（身体活動レベル「ふつう」）とおもな栄養素の推奨量

栄養素		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
男性	12～14歳	2600	60	1000	11.5
	30～49歳	2650	60	650	7.5
女性	12～14歳	2400	55	800	14.0
	30～49歳	2000	50	650	10.5

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より



カルシウム

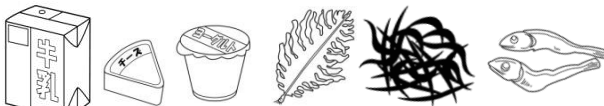
カルシウムは骨や歯などをつくる栄養素です。体重の1～2%の重さで体内に存在しています。

◆どんな働きをするの？

体内のカルシウムは、99%が歯と骨にあり、残りの1%は血液や筋肉などにあります。骨はカルシウムの貯蔵庫で、体を支えると同時に、常にカルシウムを出し入れしています。

◆どんな食品に多く含まれるの？

牛乳・乳製品・小魚・野菜・
海そう・豆類 等

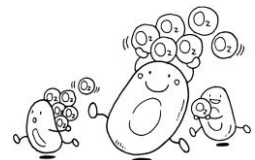


9月の給食献立では…

- ・じゃがいもと
トマトの**チーズ**焼き
- ・**切干しだいこん**の
ごま辛みづけ
- ・**高野豆腐**のいり煮
にカルシウムが多く含ま
れています。

給食に毎日
牛乳にはカルシウ
ムがたっぷり！
毎日残さず飲み
ましょう。

鉄



鉄は体の中に3～4g存在して、おもに赤血球をつくるのに必要な栄養素です。

◆どんな働きをするの？

鉄は、およそ70%が血液中の赤血球をつくっているヘモグロビンの成分になっています。ヘモグロビンは、呼吸でとり込んだ酸素と結びつき、血液を通して酸素を全身に運ぶという重要な働きをしています。

◆どんな食品に多く含まれるの？

肉（レバー）・魚（青魚）・野菜・
海そう・大豆 等



9月の給食献立では…

- ・**大豆**入りキーマカレーライス
- ・**金時豆**の煮もの
- ・鶏肉と**てぼ豆**のスープ煮
- ・**高野豆腐**のいり煮
に鉄が多く含まれています。

★1日3食の食事でコツコツとりましょう。

