

食育つうしん

10月

発行：大阪市立新生野中学校

運動と食事について考えよう！

中学生は成長が^{いちじる}著しく、体をつくるための大切な時期です。そのためには食事からとる栄養素についてみなさんが知っておく必要があります。また、運動する機会も多くなり、活動量もアップする時期です。

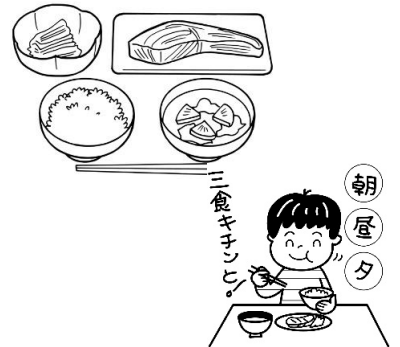
さあ、自分にあった栄養^{びやうじつ}摂取について考えましょう。



基本は1日3食を規則正しく！

まずは、1日3回の食事を規則正しくとる習慣を身に付けましょう。1日に必要な栄養量の食事をすれは大丈夫です。みなさんはどうですか。朝食を食べていますか。給食を残していませんか。「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけていますか。

基本は「1日3回の食事」とはいえ、部活動などで激しい運動をする人は、エネルギー量がたくさん必要になります。また、動くためには、骨や筋肉を強くするため、それに必要な栄養素を積極的にとる必要もあります。そこで参考となるものが「食事摂取基準」です。健康を維持し、成長するために^{びやうじつ}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。年齢や性別、日常生活における活動量や内容のちがい（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) 【表1】

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

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。このエネルギー量をご飯で食べると茶わんに1杯、多めに入れた量になります。

いろいろな食品からたんぱく質をとみましょう。



魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚など

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。

たんぱく質の食事摂取基準 (1日あたりの推奨量) 【表2】

性別	男性	女性
12～14歳	60 g	55 g

【表1】【表2】ともに厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」より

★運動する時は水分補給も忘れずにしましょう！



給食で食を考えましょう!!

不足しがちな栄養素 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。

カルシウム、鉄の食事摂取基準（1日あたりの推奨量）

性別	男性		女性	
年齢	12～14歳	30～49歳	12～14歳	30～49歳
カルシウム	1000mg	750mg	800mg	650mg
鉄	10.0mg	7.5g	12.0g	10.5g

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



カルシウム

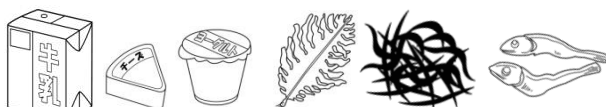
カルシウムは骨や歯などをつくる栄養素です。体重の1～2%の重さで体内に存在しています。

◆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・
海藻・豆類 等



給食に毎日でも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。

10月の給食献立では…

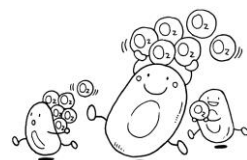
「ごはん、牛乳、和風ハンバーグ、みそ汁、じゃがいもと野菜の煮もの、焼きのり」

「ごはん、牛乳、鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、おかかな葉」

の日などは、カルシウムや鉄を多くとることができる献立です。
どんな食品が使われているか、食べるときにみてみましょう。

★1日3食の食事でコツコツとりましょう。

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、約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빈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・
海藻・大豆 等

