

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立墨江丘中学校

運動と食事について考えよう

「スポーツの秋」と言われるように、運動をする機会が増える季節です。

競技力を向上させるためにも、体をしっかりつくるのが大切です。

どのような体がつくれるかは、食事によるものも大きく、日々何を食べるかがとても大切です。「主食・主菜・副菜」をそろえてとり、乳製品や果物もとるよう心がけましょう。

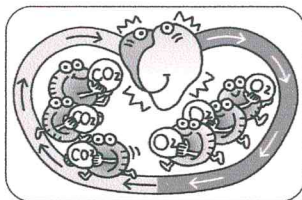


意識してとってほしい鉄・カルシウム

無機質(ミネラル)はエネルギー源にはなりませんが、身体機能の調整や筋肉・骨の強化に欠かせない大切な栄養素です。活動量の多い中学生は、鉄やカルシウムが特に不足しやすいので、意識してしっかりとるようにしてほしいです。

【鉄の働き】

鉄は血液の成分の1つで、体のすみずみまで酸素を運ぶヘモグロビンの材料になります。



鉄が不足すると、ヘモグロビンの濃度が低くなり、酸素が十分に運ばれず、疲れやすい、運動を長時間続けられないなどといった貧血の症状が出てきます。

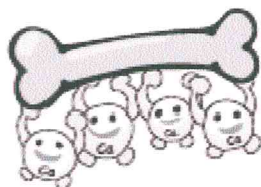
また、運動すると呼吸に伴い、酸素の消費量が増えるため、鉄の消費量が増えます。

また、鉄は汗と一緒に体の外に出てしまうので、鉄が不足しやすくなります。

そのうえ、体が大きくなる成長期は、血液だけでなく、筋肉や骨などの体づくりにも鉄が使われるのでしっかりとる必要があります。



【カルシウムの働き】



体内のカルシウムは99%が骨や歯に、残りの1%は血液や細胞の中に蓄えられます。

骨は体全体を支え、大切な内臓を守ります。丈夫な骨はけがをしにくい体をつくるための基本です。

血液や細胞の中のカルシウムは、脳の命令を手足に伝えたり、筋肉を収縮させたりするなど、体を動かすのに重要な役割をする他、けがをした時に血液を凝固させます。

血液や筋肉の中のカルシウムが不足すると、骨に貯蔵しているカルシウムが血液の中に流れていき、骨が弱くなってしまいます。

また、成長期には、骨を大きくするためにもカルシウムが必要になるので、十分にカルシウムをとることが大切です。



★活動量の多い中学生は意識して鉄やカルシウムをとりましょう！