

食育つうしん

10月

発行：大阪市立平野中学校



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は、「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食をぬいてしまった場合、1日に必要なエネルギー量を2食で補うことになり、計算上は1食あたりの量を増やす必要がありますが、実際には困難なこともあります。また、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減らすとともに、体に脂肪を蓄えようとする作用が働き、かえって太りやすくなるといわれています。

1日3食の食事を毎日しっかり食べることは、学力・体力の向上にもつながります。

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る食事です。

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。

給食で食を考えましょう!!

成長期に不足しがちな栄養素「鉄」・「カルシウム」

成長期である中学校の3年間は、心身ともに発育・発達がいちじるしい時期で、特に骨量増加の真っ最中です。また、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。

カルシウム、鉄の食事摂取基準（1日あたりの推奨量）

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



カルシウムについて

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

カルシウムは骨や歯をつくるために必要で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。

骨量は10歳代で増加し、20歳前後にピークになるので、10歳代に骨密度を高めてカルシウムを蓄えることが大切です。

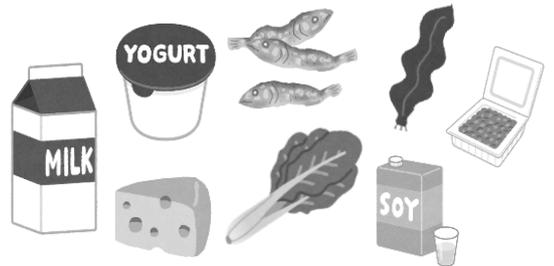
カルシウムを多く含む食品を積極的にとり、カルシウムをしっかりと蓄えましょう。また、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあるため、スポーツをしている人は特に積極的にとりましょう。

<10月 カルシウムがとれる給食メニュー>

【あつあげ】・・・「中華煮」、「あつあげと野菜の煮もの」

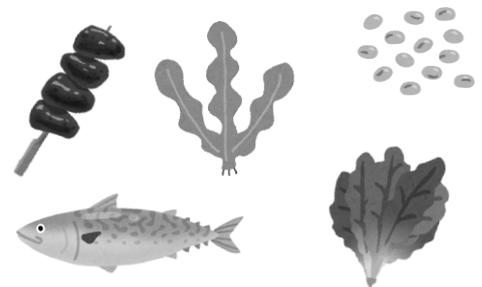


カルシウムを多く含む食品



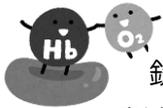
牛乳・乳製品・小魚・野菜（小松菜、水菜など）・海藻・大豆類など

鉄を多く含む食品



魚（青魚）・肉（レバー）・野菜（小松菜、ほうれん草など）・海藻・大豆など

鉄について



鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担う無機質で、不足すると貧血が起こりやすくなります。

体内には約3～5gの鉄が存在し、約70～75%は赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンというたんぱく質の構成成分となっており、体内に取り込まれた酸素を全身に運ぶ大切な働きがあります。

<10月 鉄がとれる給食メニュー>

- ・【あつあげ】・・・「中華煮」、「あつあげと野菜の煮もの」
- ・【まぐろ】・・・「まぐろのオーロラ煮」
- ・【かつお】・・・「かつおのガーリックマリネ焼き」



成長し健康を維持していくためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠をとることが大切です。好きなものばかり食べるのではなく、組み合わせを考えながら栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

