

食育つうしん

9月

発行： 大阪市立喜連中学校

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、

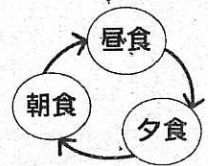
エネルギーをたくさん消費するので、自分に合った栄養摂取を
考えることが大切です。

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

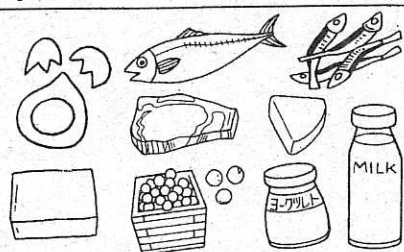
筋肉や血液、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。

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。

運動に大切な栄養素



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