

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立長吉六反中学校

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、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ことが大切です。

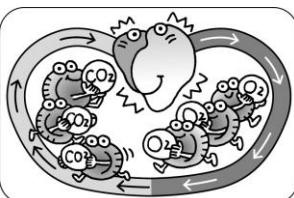
どのような体がつくられるかは、食事によるものも大きく、日々何を食べるかがとても大切です。「主食・主菜・副菜」をそろえてとり、乳製品や果物もとるよう心掛けましょう。



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。

特に、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所以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！