

給食だより

10月 

スポーツ時の栄養のとり方を考えよう

スポーツの秋がやってきました。スポーツをしている人は、その土台となる「体作り」のために特に意識して食生活を充実させる必要があります。

私たちの体は日々少しずつ作り替えられています。試合の前だけ栄養のよいものをとったからといって、すぐに活躍できるものではありません。毎日の食事の積み重ねが活躍できる体を作るのです。



中学生のスポーツ栄養のポイント

《栄養バランスのよい食事を心がけよう》

成長期のスポーツ栄養の第一の目的は「健全な発育、発達」です。当たり前のように、1日3食栄養バランスの整った食事を心がけることが基本です。

サプリメントで特定のビタミンのみを補給したり、筋肉をつけようと必要以上にたんぱく質を多くとると、過剰症を招いたり、肝臓に負担をかけたりしてかえって運動効率が落ちる場合があります。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べると自然に栄養バランスが整います。



栄養バランスのよい食事とは？

「主食（ご飯・パン・めん）」「主菜（主に肉・魚・卵・大豆製品）」「副菜（主に野菜）」「汁物」がそろった食事が基本です。

スポーツをしているからといって、主菜の量を増やし過ぎると脂質も摂り過ぎてしまう恐れがあります。

運動で消費カロリーが多くなる分は、おかずより主食の量で調整しましょう。

さらに1日2杯の牛乳と果物を加えると良いでしょう。

《鉄分不足に気をつけよう》

貧血は鉄分の摂取不足だけでなく、汗からの損失によっても起こります。女子の場合、月経によってさらに鉄が失われ、貧血になりがちです。貧血になると血液中の酸素の運搬能力が弱まって体内が酸欠状態となり、持久力の低下を招きます。鉄分をしっかり摂って貧血を予防することは、持久力の向上にもつながります。鉄分の吸収を助けるビタミンCも合わせてとるようにしましょう。

鉄分を多く含む食品

大豆



牛肉



まぐろ



あさり



ひじき



ほうれん草



レバー



きくらげ



ビタミンCを多く含む食品

いちご



キャベツ



じゃがいも



オレンジ



柿



さつまいも



キウイフルーツ



ブロッコリー



《目的別 栄養ポイント》

持久力をつける！

持久力を必要とするスポーツは有酸素運動によってエネルギーを大量に消費します。エネルギー切れを起こさないように炭水化物をしっかりとりましょう。この炭水化物をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB₁、大量の酸素を運搬するために必要なヘモグロビンの材料となる鉄も意識してとるようにしましょう。

筋力をつける！

成長に必要なたんぱく質にプラスして筋肉作りのためのたんぱく質もとりましょう。一般の人の1.5倍程度が目安です。筋肉量を増やすためにプロテインなどを飲む必要はありません。普段の食事に乳製品や大豆製品をプラスするように心がけると良いでしょう。もちろん、食べるだけではなく筋力トレーニングをすることも必要です。

瞬発力をつける！

筋肉のスムーズな動きと骨の強化に必要なカルシウムをしっかりとりましょう。カルシウムを多く含む乳製品、小魚、海藻を普段の食事に積極的に取り入れましょう。また、激しい動きに耐える強くてしなやかな腱や靭帯を作るコラーゲンは、ビタミンCがないと作ることができません。ビタミンCも意識してとるようにしましょう。

《お詫びと訂正》

先日配布しました献立表の栄養価に誤りがありました。お詫び申し上げます。

10月18日(金)の食塩相当量 (誤) 23.0g → (正) 3.1g