



## 激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。



体に吸収された糖はエネルギー源として、肝臓や筋肉にグリコーゲンという形で蓄えられます。グリコーゲンは運動などによって消費され、使いきると疲労で運動が続けられなくなってしまいます。使った分はごはんなどの炭水化物をしっかりととって、蓄える必要があります。

## 不足していませんか 鉄

私たちの体内には、体重のおよそ13分の1の量の血液が流れており、血液は鉄と深いかわりがあります。鉄は血液に含まれる赤血球を作る成分となり、血管を通して体の各器官に酸素を運ぶ大切な働きをしています。

しかし、鉄は吸収率が低いために不足しやすいミネラルで、成長期には、筋肉や骨格などの構成にも鉄を使うためいくらあっても足りない状況です。

### 貧血になりやすい食生活

- 朝食を食べない
- 食事を簡単なおにぎりやうどんなどで済ませることが多い
- 好き嫌いが多く、野菜や果物をあまり食べない
- 夕方の激しい運動後から夕食まで、長時間何も補食しないなど。

### 鉄が不足すると…



からだがだるい。

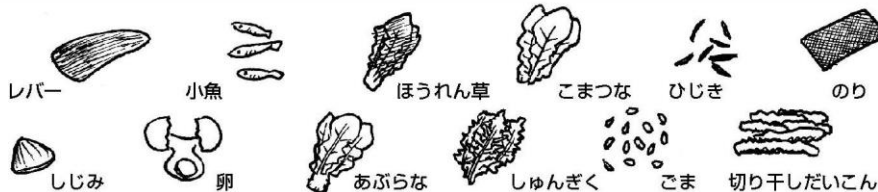


朝、なかなか起きられない。



つめの色がわるくなる。

### 鉄は、こんな食品に多く含まれています



ビタミンCには、鉄の吸収を助ける働きがあるので、じゃがいも、ピーマン、ブロッコリーなどのビタミンCを多く含む食品といっしょに食べるようにしましょう。

## 1日に摂りたい量は?

### 《鉄の1日の推奨量》

	男性	女性
12歳～14歳	10.0mg	12.0mg
15歳～17歳	10.0mg	10.5mg
18歳～29歳	7.5mg	10.5mg
30歳～49歳	7.5mg	10.5mg

中学生は1番鉄が必要な時期です!

鉄の必要量は男子よりも女子の方が多のが特徴です。

給食では平均して1食あたり4.5mgの鉄がとれるように献立を立てています。