

# スポーツをする時の栄養のとり方

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「からだ作り」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。最大限の力を発揮させるために、栄養のバランスのとれた食事をこころがけ、毎日の生活や成長のための栄養の他、スポーツによって消費される分もしっかり補いましょう。

## 成長期のスポーツ栄養のポイント



### 1. 一日三食、バランスのとれた食事をこころがけよう



主食＋主菜＋副菜＋汁物に牛乳と果物を添えると、さらにバランスがよくなります！

### 2. スポーツで消費するエネルギーを補給しよう

毎日の生活や成長期に必要なエネルギーの他に、スポーツで消費するエネルギーも補給する必要があります。目安としては、12～14歳の皆さんはプラス300kcalをとる必要があります。

300kcalの目安  
おにぎり2個 又はサンドイッチ1パック



(中学生のエネルギー所要量)

スポーツをする中学生		通常の中学生	
男子	女子	男子	女子
2950kcal	2600kcal	2650kcal	2300kcal

### 3. 鉄分をしっかりとりよう

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分が失われ、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。鉄分をしっかりとり摂取して献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



#### 鉄分の吸収を助ける ビタミンCを多く含む食品



