

～今月のテーマ～
たんぱく質、鉄、カルシウムと
スポーツの関係を知ろう

成長期の中学生は、基礎代謝や成長に必要な栄養が必要です。運動をしている人は、さらにトレーニングによる消費分を摂取しなければなりません。これから中体連に向けて、自分の体に特に必要な栄養素を確かめましょう。

たんぱく質で筋力強化

筋力はあらゆるスポーツの土台となります。筋肉を強くするためには、原料となるたんぱく質の摂取が最重要です。1回の食事で吸収できるたんぱく質の量は限られているので、毎回の食事から取り入れることが大切です。

また、たんぱく質を効率よく筋肉に変えるためには、十分な睡眠も必要です。休息・トレーニング・栄養のバランスを保つことで、筋肉が鍛えられていきます。

筋力強化のサイクル

たんぱく質を多く含む食品



肉 魚 卵 大豆製品 乳製品

鉄でスタミナアップ

野菜や果物に含まれるビタミンCと一緒にとると吸収率UP

鉄を材料とする赤血球は、酸素を全身に送り届ける役割があります。鉄を効率よく摂取することで、全身に酸素が行き渡り、エネルギーが作り出され、手足を動かすことができるのです。

また、スポーツをする人は貧血になりやすいです。貧血は持久力の低下につながり、酸素が体中に行き渡りにくくなるので、疲れや筋力低下がみられることがあります。

鉄を多く含む食品



レバー 肉 小松菜 ひじき かつお あさり

カルシウムで強い骨格づくり

骨づくりには欠かせないカルシウム。成長期にしっかりと摂取し、骨量を増やしておくことが大切です。カルシウムは筋肉の収縮や神経の伝達にも大切な働きをしています。吸収率をアップさせるため、魚介類や卵、きのこ類などに含まれるビタミンDも一緒に摂取しましょう。

カルシウムを多く含む食品



牛乳 小松菜 桜えび 豆腐

ビタミンDを多く含む食品



鮭 さんま しいたけ 卵

運動をするときは補食も大切!

○練習前後の補食の役割

- ①エネルギーの補給 ②集中力を高める ③疲労回復の促進

○補食を上手にとるためのポイント

- ①エネルギー源となる炭水化物の多いものをとる
②食事で補いきれないビタミン、ミネラルの豊富なものをとる
③運動の1～2時間前、または運動直後にとる

(運動直前の補食は急な血糖の上昇と下降を起こす可能性があるため、ゆるやかに血糖を上げることをおすすめします。)



おにぎり パナナ カステラ ヨーグルト

おすすめの補食



おすすめ給食レシピ 大豆のファミリーサラダ

【材料】4人分

- 大豆水煮 60g
油あげ 20g
下味 淡口醤油小さじ半分
みりん 小さじ半分
キャベツ 160g
冷凍むき枝豆 25g



- 《ドレッシング》 砂糖 小さじ1
きな粉 小さじ半分 塩 少々
酢 小さじ2 コショウ少々

【作り方】

- 油揚げは、お湯で油抜きをして、2cmくらいの長さの短冊に切る。みりんと淡口醤油で下味をつけて冷ましておく。
- キャベツは5ミリ幅に切り、ボイルして冷まして絞っておく。
- 冷凍むき枝豆は、ボイルして冷ましておく。
- ドレッシングの材料をよく混ぜ、野菜、豆、油揚げを合わせる。

毎年6月は食育月間です!

食育基本法で、6月を食育月間としています。この機会に、心も体も元気で質の高い生活を送るために何をすればよいか「食べること」について考えてみましょう。

食べる時、あいさつしていますか?

みんなで一緒に食事をしていますか?

朝ごはんをちゃんと食べていますか?

食事のお手伝いをしていますか?



【文部科学省ホームページより】

