6月号
調理場だより
京陵共同調理場

～今月のテーマ～
たんぱく質、カルシム、鉄と
スポーツの関係を知ろう

成長期のみなさんには、基礎代謝や成長に必要な栄養の摂取が必要です。スポーツをしている人は、さらにトレーニングにより消費される分の栄養も必要です。
これから中体連が始まります。自分に必要な栄養は何か、スポーツにおける食事の役割を理解し、練習だけでなく毎日の食事も大切にしていきたいですね。

たんぱく質：筋力をつくる主役！

たんぱく質は、筋肉・骨・血液など体をつくる材料となる重要な栄養素です。
筋肉を強くするためにたんぱく質の摂取は重要です。

たんぱく質とカルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品　大豆・大豆製品　小魚など

カルシウム：骨を強くしケガ予防！

体内のカルシウムのうち 99%は骨や歯などに存在します。スポーツをすると骨折などけがのリスクがありますが、けが予防のためにも骨の強化にカルシウムは欠かせません。残りの 1%は、筋肉や血液、細胞に存在します。カルシウムは筋肉の収縮にも関わっているため不足すると足がつりやすくなります。また、汗をかくことでもカルシウムなどのミネラルは失われるため、意識して普段の食事からカルシウムをとることを心がけたいですね。

鉄：スタミナアップ！

鉄は赤血球に含まれるヘモグロビンの構成成分であり、赤血球は体中に酸素を運ぶ役割があります。この酸素を使って細胞内でエネルギーを作り出し、手足を動かすことができるため、鉄が不足すると酸素を全身に運ぶことができません。疲れやすい、だるいなどの症状に陥ってしまいます。特にスポーツをする人は鉄不足になりやすいため鉄を多く含む食品を積極的にとるとよいですね。

鉄を多く含む食品

レバー　貝類　肉　魚　小松菜・ほうれん草　海藻　大豆

～スポーツをするときに大切な補食～

スポーツをするときには、体に必要な栄養素が多くなります。朝昼夕の３食の食事で栄養素を満たすことができない場合は、補食を取り入れてみましょう。

補食とは？

食を 補う ＝補食

足りないものを食べる

スポーツをする人の１日の食事

朝食
昼食
夕食
＋ 補食

おすすめの補食

おにぎり　サンドウィッチ　バナナ
チーズ　ヨーグルト　カステラ

補食の量・内容・タイミング

- 朝昼夕の３食がとれるくらいの量にする
- 食事で足りないグループの食品を補う
- スポーツの前または後で栄養を補う

試合で勝つためには・・・

試合本番で最高のパフォーマンスを発揮するためには、トレーニングを頑張るだけでなく食事で体調を整えておくことも大切です。

食事のポイント

★試合開始 3~4 時間前までに食事をすませる
★試合前日の夕食・当日の朝食：エネルギー源になる「主食」「果物」を多めにとる
★試合前日の夕食・当日の朝食：油の多い食品は控える

試合前にさけた方が良い食品

- 消費期限や賞味期限が切れているもの
- 冷たいもの
- 生の肉や魚
- 初めて食べるもの　等

給食を残さず食べることも強い体づくりの第一歩！
バランスよく食べましょう！