

6月号
調理場だより

～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

中学生は、基礎代謝や成長に必要な栄養を食事からきちんととらなければなりません。更に、運動をしている人は、トレーニングによる消費分もとる必要があります。これから中体連に向けて、自分の体に特に必要な栄養素と、自分のスポーツの内容に合った食品選びを心がけましょう。

たんぱく質で筋力強化

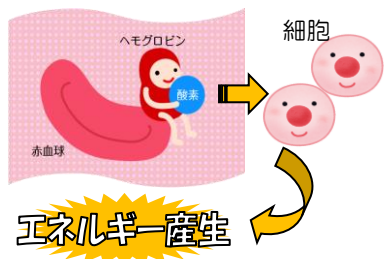
筋力はあらゆるスポーツの土台となります。筋肉を強くするためには、原料となるたんぱく質の摂取が必要です。1回の食事で吸収できるたんぱく質の量は限られているので、毎回の食事から取り入れることが大切です。

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。



鉄でスタミナアップ

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。そして、この酸素を使って細胞内でエネルギーが作られます。つまり、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。



カルシウムで強い骨格づくり

成長期には、カルシウムをしっかりと摂取し、骨を強くしておくことが大切です。また、カルシウムは筋肉の収縮や神経の伝達にも必要となります。成長期には1日 700mg～1000mg が目標量とされています。

カルシウム含有量の目安

- 牛乳コップ一杯 220mg
- ししゃも3尾 149mg
- 豆腐 1/2丁 180mg

参考文献：農林水産省「みんなの食育」
実教出版「オールガイド 食品成分表」

スポーツの内容に応じた栄養をとろう

瞬発力を高めたい！

瞬発力を高めるためには筋肉が必要です。筋肉を作る「たんぱく質」と、筋肉の収縮に必要な「カルシウム」とをとると、瞬発力が高まります。



持久力を高めたい！

持久力を高めるためには多くのエネルギーが必要です。エネルギーの元となる「炭水化物」を含むご飯やパンなどの主食と、炭水化物をエネルギーに変える手助けをする「ビタミンB1」とをとるようにしましょう。



金銭の補給を忘れずに！

スポーツをする人は貧血になりやすく、「鉄」が必要です。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、疲れや筋力低下にもつながります。



運動をするときは補食も大切！

練習前後の補食の役割

- ①エネルギー補給 ②集中力アップ ③疲労回復

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。
(運動直前の補食は低血糖によるスタミナの低下を引き起こす可能性があるため、直前は控えてください。)



【材料】4人分 豚キャベツ丼

- 豚小間 200g
- 酒 大さじ1
- 油 適量
- 塩こしょう 少々
- にんにく 1かけ
- ◎醤油 大さじ2
- ◎砂糖 大さじ1弱
- ◎みりん 小さじ1
- 人参 50g 1/4本
- キャベツ 200g (小 1/4玉)
- 玉ねぎ 中 1/2個
- ごはん 4杯
- こんにゃく 100g

【作り方】

- ① にんにくはみじん、人参は短冊、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、こんにゃくは湯通しして細切りにする。
 - ② フライパンに油とにんにくを入れていため、香りが出たら、豚肉を酒、塩こしょうを振っていためる。
 - ③ 肉の色が変わったら、こんにゃく・人参・玉ねぎを入れる。にんにく、玉ねぎがしんなりしてきたらキャベツを入れる。
 - ④ 火が通ったら、◎の調味料を入れて、味をととのえたら完成。
- ※豆板醤や唐辛子でピリッとさせてもおいしいです。

