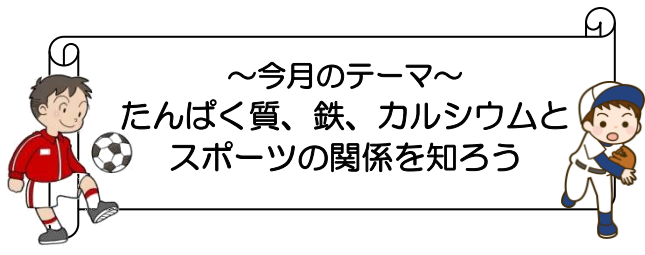


6月号 調理場だより



～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

成長期の中学生は、基礎代謝や成長に必要な栄養をとらなければなりません。運動をしている人は、さらにトレーニングによる消費分も摂取する必要があります。これから中体連に向けて、成長期の体と、自分のスポーツの内容に見合った食品の選び方を確かめてください。

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る力です。筋肉を太く、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、毎日3度の食事から取り入れることが大切です。よく噛んで、食べ物の表面積を増やすことで、吸収がスムーズになります。

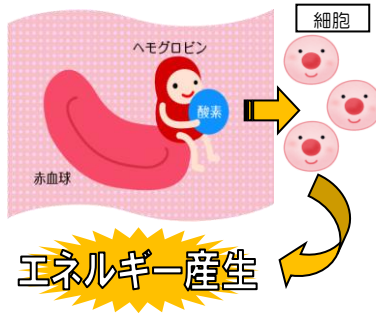
また、摂取したたんぱく質を効率よく筋肉に変えるためには、十分な睡眠も必要です。休息とトレーニング、そして栄養のバランスを保つことで、筋肉が鍛えられていきます。



鉄でスタミナアップ

鉄は赤血球の成分であるヘモグロビンの材料となります。ヘモグロビンは、肺に取り込んだ酸素を、血液を通して全身の細胞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。

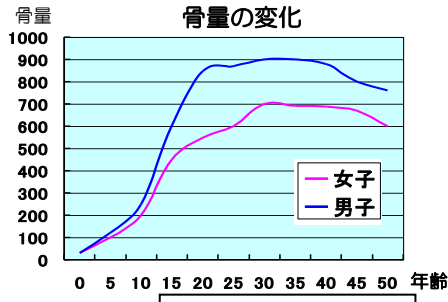
しかし、激しい運動による身体への衝撃で赤血球が破壊されたり、汗によって鉄が流出したりして、鉄は不足しがちです。



カルシウムで強い骨格づくり

カルシウムと言えば、骨づくりに欠かせません。成長期にカルシウムをしっかり摂取し、骨量を増や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です。

しかし、鉄と同様、汗によって体外に排出されてしまうので、運動量の多い中学生は特に不足しがちです。



スポーツの内容に応じた栄養をとろう

瞬発力

瞬発力アップには筋肉が必要です。筋肉の材料となる「たんぱく質」は、動物性のもの（肉、魚、卵、乳・乳製品）と植物性のもの（大豆・大豆製品）を組み合わせてとるとよいです。特に、運動後に摂取すると効率よく体内に取り込まれます。骨づくりと筋肉の収縮に必要な「カルシウム」を一緒にとると、より効果的です。部活から帰宅後に牛乳を飲むことや、間食にヨーグルトをとることがおすすめです。

たんぱく質とカルシウムの両方を豊富に含む食品



持久力

持久力をアップするには多くのエネルギーが必要です。エネルギーが不足すると、ばてて動けなくなったり、集中力が低下したりします。エネルギー補給には「炭水化物」が必要となり、ごはんやパン、めんやいもなどの食品に多く含まれています。また、炭水化物をエネルギーに変える「ビタミンB1」も一緒にとると効果的です。

ビタミンB1が多い食品



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、疲れや筋力低下がみられることがあります。

鉄が多い食品



おすすめ給食レシピ

レバーとポテトのナッツがらめ

【材料】 4人分

鶏レバー	160g
にんにく	1 かけ
しょうが	1/2 かけ
濃口醤油	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉・小麦粉	(同量を混ぜる)
じゃがいも	2~3 個
ピーマン	1/2 個
カシューナッツ	好みの量
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2

【作り方】

- ①レバーはひと口大に切り、さっとゆで、Aの調味液に30分程度漬けておく。
- ②じゃがいもはひと口大に切り、素揚げする。
- ③ピーマンは1cm程度の角切りにし、ゆでておく。
- ④①で下味をつけたレバーに片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶし、揚げる。
- ⑤フライパンにBのタレの調味料を入れ、煮たてて火を止める。
- ⑥⑤に揚げたレバー、じゃがいもをからめ、仕上げにゆでておいたピーマン、カシューナッツを混ぜ合わせてできあがり。

鉄はビタミンCと一緒に食べると吸収率がアップしますよ！

