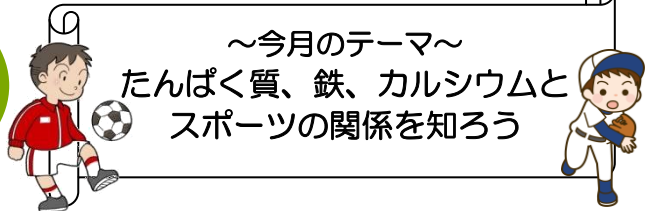


6月号 調理場だより



～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取る必要があります。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

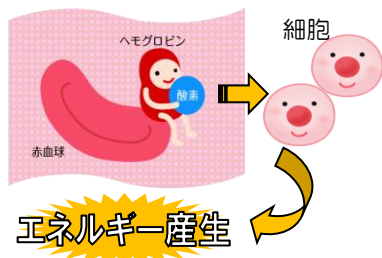
筋力はあらゆるスポーツの土台となります。筋肉を強くするためには、原料となるたんぱく質の摂取が最重要です。1回の食事で吸収できるたんぱく質の量は限られているので、毎回の食事から取り入れることが大切です。

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。



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

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。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。

成長期のみなさんは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。「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。

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。エネルギー補給に必要な「炭水化物」は、ごはんやパン、麺や芋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



金欠の補給を忘れずに！

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。

鉄が多い食品



【材料】4人分

- 豚小間 200g
- 酒 大さじ1
- 油 適量
- 塩こしょう 少々
- しょうが 1かけ
- ◎醤油 大さじ2
- 人蔘 1/4本
- ◎砂糖 大さじ1
- 玉ねぎ 中1個
- ◎みりん 小さじ1
- ニラ 30g(1/3束)
- 糸こんにゃく 100g
- ごはん 4杯
- 卵 2個



おすすめ給食レシピ

ハッスル丼

【作り方】

- しょうがはみじん、人蔘は短冊、玉ねぎは薄切り、ニラは2cm、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。糸こんにゃくは湯通ししておく。
- フライパンに油としょうがを入れていため、香りが出たら、豚肉を酒、塩こしょうを振っていためる。
- 肉の色が変わったら、糸こんにゃく・人蔘・玉ねぎを入れる。
- 火が通ったらニラを入れ、◎の調味料を入れる。
- 卵でとじて、ごはんの上に盛り付けたらでき上がり。

★にんにくや豆板醤でアレンジするのもおすすめです。