

食育だより

7月

平成28年7月5日
舞鶴市教育委員会

毎日の食事が身体を作る！「スポーツと栄養」

中学校夏の総体が近づいてきました。試合を間近にひかえて練習にも熱が入っていることと思います。日頃の練習の成果が発揮できるといいですね。日頃の練習に加え、毎日の食事を意識し、身体をしっかり作ることも競技力向上につながります。

【主菜】・・・たんぱく質、脂質

たんぱく質は骨や筋肉をつくる材料になります。

ポイントは肉と卵、魚と大豆製品など複数のたんぱく質を組み合わせる、1日3回の食事にたんぱく質を取り入れる、肉ばかり魚ばかりではなく、食材や調理法を変えて食べることです。



【果物・牛乳・乳製品】

・・・ビタミン、ミネラル

主食の炭水化物をエネルギーとして効率よく貯蔵したり燃焼させるためにはビタミンやミネラルが必要です。

牛乳、乳製品にはカルシウムが多く含まれていて、体を支えて内臓を守る骨を作る材料になります。また、神経系の伝達や筋肉の収縮にも使用され、試合に集中する、冷静な判断をするなど精神面でも重要な役割を果たしています。



【主食】・・・炭水化物

体を動かすためのエネルギー源になります。不足すると疲労の原因になります。特に朝食では主食をしっかり取るようにしましょう。



【副菜】

・・・ビタミン、ミネラル

野菜、海藻、きのこ、いもなどを使ったおかずです。貧血を予防する鉄や、便秘を整える食物せんいなどを多く含んでいます。汁物に野菜をたくさん入れることで立派な副菜になり、水分補給にもなります。



基本は毎日の正しい食事の積み重ね！

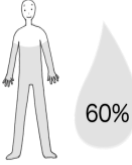
身体は食べたものをもとにして作られています。どのような身体が作られるかは、何を食べるかによって決まるため「いろいろな食品を組み合わせた食事を毎日食べること」「1日3回規則正しく食べること」の積み重ねが基本となります。

～夏の水分補給 5W1H～

今年の夏は猛暑とされています。
上手に水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう。

Why?

人間の体の60～70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。



Who?

熱中症にかかる人は、すべての年代で男性の方が圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ男性は水やお茶を飲む習慣が少ないことも影響していると考えられています。



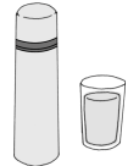
When?

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間をあらかじめ決めておくとういでしょう。



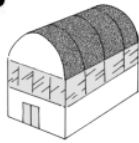
What?

基本的には水やお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むとよいでしょう。ジュースなど糖分の多いものは水分補給には向きません。



Where?

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いのです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときがとくに危険です。



How?

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどをこまめにかむようにして飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重を量って、体重減少が2%を超えないよう注意するとよいでしょう。



CAUTION!



運動したときや、暑さでたくさん汗をかいたときなどは別ですが、ふだんから水代わりにスポーツドリンクを常用していると、糖分や塩分のとりすぎにつながってしまうことがあります。注意しましょう。水分は食べ物からも補給できます。ご飯やめん、汁物、夏野菜、すいかなども上手に活用しましょう。

<夏野菜で水分補給>

夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜は水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏においしいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を食事に使うことで、食欲アップにもつながります。

