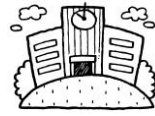


給食だより 9月



流山市立北部中学校
平成30年9月7日

夏休みも終わり、新学期になりました。まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、夏バテなどしていませんか。9月は学校の一大イベントである体育祭や新人戦があります。そこで今回は、運動と栄養について考えてみたいと思います。



運動と栄養について

運動と栄養を考える場合、まず自分に合った栄養量を知っておかなくてはなりません。自分が一日どのくらいのエネルギーを必要としているか、下の表で確認してみましょう。この量は普段の生活に必要なエネルギー量で、激しい運動を行った場合はこの量にプラス200～300kcal程度が目安になります。

運動の内容によっても、必要な栄養素に少し違いがあります。

- 持久力=エネルギー源の炭水化物
- 筋力・瞬発力=筋肉を作るたんぱく質



その他に、貧血防止の鉄分や疲労によって不足するビタミン類なども大切な栄養です。

ここまで読むと分かるかと思いますが、一番重要なことは**バランスのよい食事**をすること、**偏った食事をしない**ことが基本ということです。運動をするときも、普段の生活でも、気をつけなければならないことは一緒です。普段の食事に、運動に合った栄養をプラスしていくという考えで良いと思います。

この機会に、自分の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？

《エネルギーの食事摂取基準》

年齢 \ 性別	男性	女性
10～11(歳)	2250kcal	2100kcal
12～14(歳)	2600kcal	2400kcal
15～17(歳)	2850kcal	2300kcal



バランスのよい食事とよく言いますが、ではどういう食事なのでしょう？

授業で学習したり、献立表にもものっていますが、食べ物は下の絵のように6つの食品群に分けることができます。偏りなく、どの食品群もまんべんなく食べられていれば、バランスのよい食事ということになります。

小さい頃から言われている「好き嫌いなく何でも食べよう!」ということが重要なのです。



運動時の「水分」についても、より詳しく知りましょう。運動時の水分補給には「どのタイミングで何を飲むか」が、とても重要です。

運動前

- 運動前はとりあえずスポーツドリンクだ！
×・・・運動前の糖分は疲労の原因にもなります。
400ml程度の水を飲みましょう。

運動中

- のどが渴いたら飲めばいいんだよね。
×・・・のどが渴いてからでは手遅れです。
20分おきには飲みましょう。
- 運動中は麦茶が最高！
×・・・汗はどんな味ですか？しょっぱいですよね。それは塩分が含まれているからです。スポーツドリンクなどでミネラル補給しましょう。

運動後

- せっかく運動してカロリー消費したんだから、選ぶなら0カロリー！
×・・・運動後の糖分には疲労回復やスタミナ回復の効果があります。0カロリーでないものを選びましょう。