

食育だより

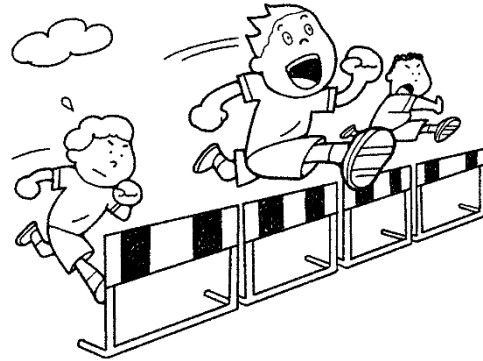
令和元年6月号
寄居町立学校給食センター

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



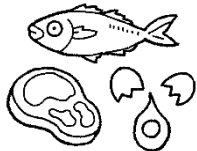
食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



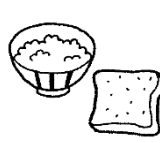
カルシウム



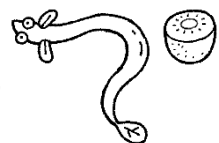
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



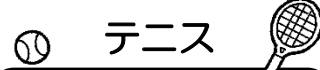
サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



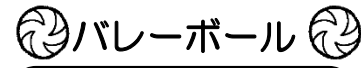
野球

筋力・
瞬発力型



テニス

持久型+
筋力・瞬発力型



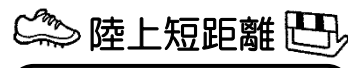
バレーボール

持久型+
筋力・瞬発力型



陸上長距離

持久型

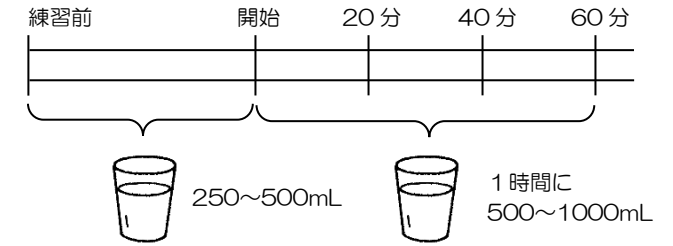


陸上短距離

筋力・
瞬発力型

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。

丈夫な骨を作るためには…

スポーツでもっと活躍するためにも、ケガに強い体にするためにも、丈夫な骨を作ることとはとても大切です。普段の生活の中で、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

骨は常に入れ替わっています！



古くなった骨を壊す細胞と新しい骨をつくる細胞のはたらきで、骨は常に入れ替わっています。

カルシウムやたんぱく質をきちんととろう！

給食の牛乳も残さず飲もう！



骨の原料となるカルシウムやたんぱく質をきちんととろう。野菜、果物、きのこ、魚、納豆などに含まれるビタミン類も骨の成長にとって大切です。

体を動かすことも大切です！

体を動かして骨に適度な刺激を与えると骨をつくる細胞が活発に働きます。



体力向上推進委員会、健康教育部によるアンケートの結果、丈夫な骨を作るために重要なことは「栄養、運動、睡眠」と考えている児童生徒は約半数いました。そして自分が丈夫な骨を作るために何をすべきかを普段から考えている、と答えた人も半数くらいでした。知識はあるのに自分の生活の中では気をつけていない人も何人もいました。知識はあるのに実践しないのは「もったいない」ですね。給食は残さないようにする！など、自分に出来ることから始めてみませんか。