



食育だより



令和3年度 7月号

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

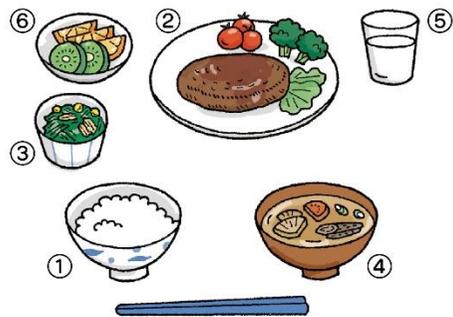


スポーツ栄養の世界 ~東京オリンピック記念~



スポーツをしていて、「もっとうまくになりたい」「強くなりたい」と思っている人も多いのではないのでしょうか？そんな時は、練習法だけでなく、食事について見直してみるのも良いかもしれません。子どもたちを食から支える「スポーツ栄養」について、ご紹介します。

大切なのは 栄養バランス



- ①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。



Point 食事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。更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、料りを追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分

成長に使う分

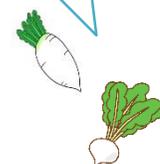
運動の分



体に吸収された糖は、エネルギー源として肝臓や筋肉にグリコーゲンという形で蓄えられます。グリコーゲンは運動などによって消費され、使い切ると疲労で運動を続けられなくなってしまいます。使った分はごはんなどの炭水化物をしっかりとって、蓄える必要があります。

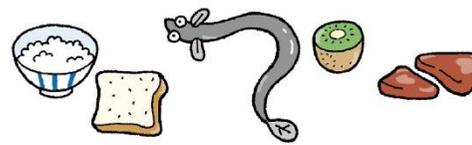
★POINT★

小松菜の代わりに、大根の葉やかぶの葉でもOK!



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変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。

筋力・瞬発力をつけたい人は

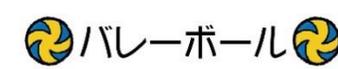
たんぱく質 カルシウム



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、筋肉を支える丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。



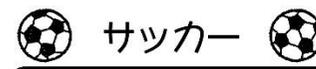
テニス
持久型+
筋力・瞬発力型



バレーボール
持久型+
筋力・瞬発力型



野球
筋力・
瞬発力型



サッカー
持久型+
筋力・瞬発力型



剣道
筋力・
瞬発力型



卓球
持久型+
筋力・瞬発力型



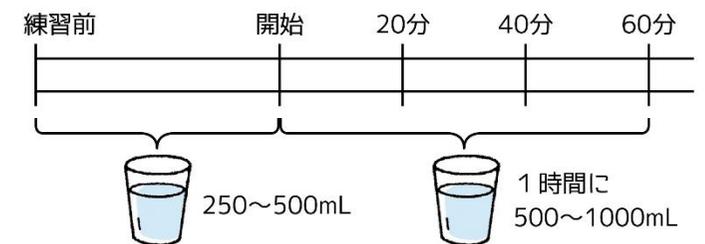
ボート
持久型



長距離
持久型

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、練習中には20分に1回程度の水分タイムをとって、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℃に冷やすと吸収がよくなります。

アスリートレシピ de 応援しよう!

カルシウムアップ 桜えびふりかけ

- | | | | |
|--------|------|---------|-----------|
| 桜えび... | 16g | みりん... | 小さじ1 |
| 小松菜... | 50g | しょうゆ... | 小さじ1 |
| ごま油... | 小さじ2 | 大葉... | 4枚(無くてもO) |
| 酒... | 大さじ2 | 白ごま... | 適宜 |

【作り方】

1. 小松菜は小口切り、大葉はみじん切りにする。
2. ごま油で小松菜を炒め、水気をとばす。桜えび、酒、みりんを加え、炒める。
3. 2に醤油を加え、さらに炒める。
4. 仕上げに大葉とごまを加える。



材料(4人分)