

若葉がきらきらと、さわやかな風に揺れています。しかし、季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。また、運動会の練習も始まります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

食事と運動の関係について考えよう。



スポーツの上達にはトレーニングが必要ですが、食生活が乱れていては、その効果は半減してしまいます。プロのアスリートには、栄養士からアドバイスを受けながら、食事管理をしているひとが多くいます。食事と運動は、密接に関係しているのです。また、5月30日にある運動会へ向けての練習が始まります。最大限の力を発揮するためには、バランスのよい食事をとることが大切です。ぜひ実践してみてください。ご家庭でも、運動をする際の食事について、参考にさせていただき、食事の面からサポートしていただければと思います。

運動前にはしっかりエネルギー補給を。

運動するためには、エネルギーが必要です。エネルギーを補給するためには、糖質（炭水化物）、脂質が欠かせませんが、運動時には特に、主食となるごはんやパンで糖質（炭水化物）を摂りましょう。糖質は消化吸収がはやく、グリコーゲンという形で筋肉に貯蔵されて運動時に利用される他、脳の栄養源でもあるため、不足すると「集中力がなくなる」など、良いパフォーマンスが得られません。また、中学生は生命維持や体を動かすことに加えて、身体の成長にもさらにエネルギーが必要となります。エネルギー不足とならないよう、しっかり食べることが大切です。

- 運動前の食事のポイント
- ✓ ごはんやパン、麺類などの糖質（炭水化物）を中心に
 - ✓ 運動する3~4時間前くらいがベスト
 - ✓ 糖質、脂質から効率よくエネルギーを作り出すためにビタミンB₁、B₂も摂る
 - ✓ 揚げ物などの油っぽい食事、生ものは消化に時間がかかるため試合などの前は避ける

糖質
炭水化物をエネルギーに変えるのに必要。



脂質
脂肪をエネルギーに変えるのに必要。



スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立つこともわかってきました。

① 成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しく、成長期の「カルシウム貯金」が大切です。



② 運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉がいたんでいます。いたんだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



③ 厚さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になれます。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。

④ もっと食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないませんか。家でも食事でもおやつに牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳=太る」というイメージがありますが、それは誤りです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという調査結果もあります。

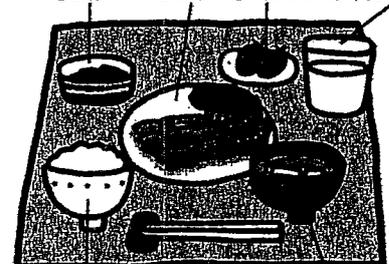
※牛乳、乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムを補給しましょう。

(参考「暑さに負けない体づくり」(『食育フォーラム』2013年6月号))

給食では、育ちざかりのみなさんの健康と、大人の体に成長していくため1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、特にカルシウムや鉄、食物繊維など不足しがちな栄養素をやや多めにとることを考えて献立が作られています。

ふだんの食事でも、スポーツをする人の「食事の基本型」を参考にすると、必要な栄養素のバランスが整いやすくなります。

③副菜 ②主菜 ①くだもの ④牛乳・乳製品



①主食 ④副菜(汁物)

スポーツする人の食事の基本型

保護者の皆様へ

5月27日(水)から、今年度の給食費の引き落としが開始されます。残高の確認をよろしくお願いたします。