

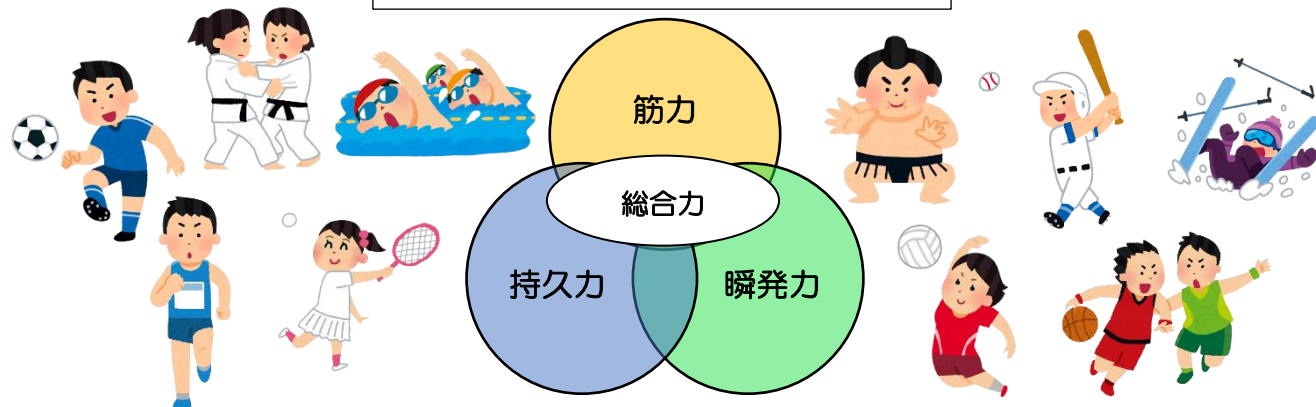
だんだんと気温が下がってきて、過ごしやすくなってきました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋などといわれることが多いです。涼しくなってきた今、色々なことに挑戦してみてください。

秋は色々なものが旬を迎え、行事も多くあります。給食でも様々なものを提供しますが、ぜひ、ご家庭でも旬の食材や行事食を味わってほしいと思います。

## ○スポーツの秋！スポーツに必要な栄養は？○

徐々に涼しくなってきて、スポーツがしやすい季節になってきました。部活動やクラブチームなどでスポーツに励んでいる人も多くいると思います。今回はスポーツに必要な3つの力について紹介します。スポーツや運動をあまりしない人も今は成長するために多くの栄養が必要です。ぜひ参考にしてみてください。

### スポーツに必要な3つの力



#### 筋力をつけるためのポイント

筋肉のもととなるたんぱく質を積極的にとりましょう。  
たんぱく質は肉や魚、大豆・大豆製品などに多く含まれています。  
たんぱく質だけではなく、筋トレをすることも重要です。

#### 持久力をつけるためのポイント

長時間の運動に耐えるための炭水化物、酸素を運ぶ鉄、体のエネルギーを作る手助けをするビタミンを積極的にとりましょう。炭水化物は米やパン、麺類などに、鉄は卵や大豆・大豆製品、赤身魚などに、ビタミンは野菜や果物以外にも様々な食品に含まれています。

#### 瞬発力をつけるためのポイント

瞬発力最大限に発揮するためのたんぱく質、筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムを積極的にとりましょう。  
たんぱく質は肉や魚、大豆・大豆製品などに、カルシウムは牛乳や乳製品、小魚類などに多く含まれています。

#### 持久力や瞬発力を高めるために

強い骨を作るためのカルシウム、強い腱やじん帯を作るためのコラーゲンとビタミンCも大切です。コラーゲンはたんぱく質の1種で、ビタミンCがないと作られません。ビタミンCは果物や野菜、いも類などに多く含まれています。

こうしてみると、いろいろな栄養素が必要になることが分かります。偏った食事をしていると栄養が足りなくなり、最大限のパフォーマンスを出すことができません。ぜひ、日頃から食事に気を使ってほしいと思います。運動中の水分補給も忘れずに！