

食育だより

城西中学校

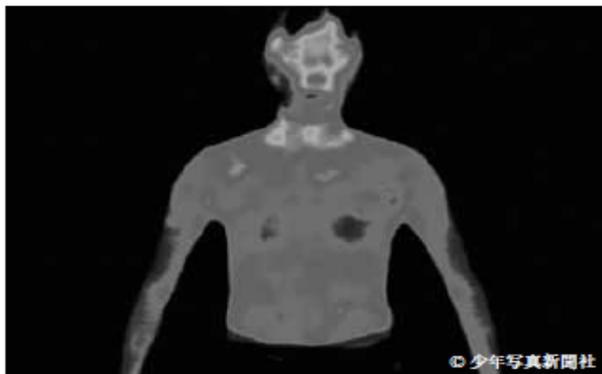
No.1

令和4年6月9日

新年度を迎えてから2ヶ月が過ぎました。新しい環境に少しずつ慣れてきましたか。毎日を元気に過ごす秘けつは、1日のパワーの源である朝ごはんをしっかりと食べることです。朝食の大切さを見直して体調を整えましょう。

朝食を食べると体温が上がります

食べる前



食べた後



上の画像は、サーモグラフィーといって皮膚の表面の温度を見えるようにしたものです。2つの画像を見くらべると、食べた後は、白っぽい部分が多くなっています。これは、体温が上がっていることをあらわしています。体温が上がると体や脳が活発に動くようになるので、朝ごはんを食べて体温を上げましょう。

※サーモグラフィーの画像は、体温が低い部分が青、高くなると赤でカラー表示されるものですが、たよりに掲載するためモノクロにしてあります。

食事と運動について知ろう

6月14,15日に上越地区陸上・卓球大会、6月20,24,25日に地区各種大会があります。大会に備えた食事について紹介します。

成人よりたくさん食べないといけない？！

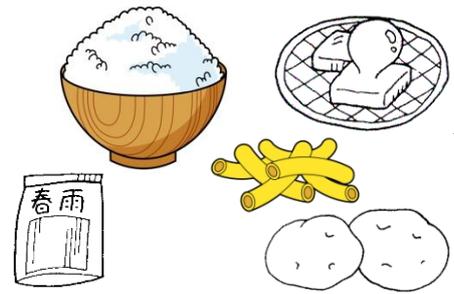
運動部やそのほか、習い事や地域のクラブ活動等で運動習慣がある中学生は、仕事や家事での立つ姿勢があるが座る生活が中心の成人よりもたくさんのエネルギーが必要です。家庭で家族の食べる量について、比べてみましょう。

	男性		女性	
	運動習慣のある中学生 (12~14歳)	成人男性 (30~49歳)	運動習慣のある中学生 (12~14歳)	成人女性 (30~49歳)
1日に必要な エネルギー量(kcal)	2900	>2700	2350	>2050

参考：スポーツ栄養学がわかる パフォーマンス向上から健康維持まで
裏面に続きます。

試合前日は、ご飯をたっぷり

身体を動かすもとになる糖質は、グリコーゲンとして筋肉と肝臓に蓄えることができます。その糖質をたっぷりと含んでいるのが、ご飯や麺などの主食です。試合前日の夕食には、ご飯の量を増やし、おかずには、いも、はるさめ、マカロニ、もちなどの糖質の多い食品を取り入れるようにします。



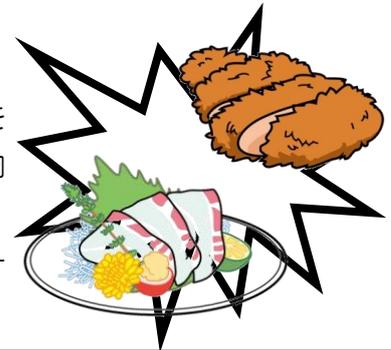
こんな献立いかがでしょう

- 春雨サラダ ○春雨スープ ○マカロニサラダ ○スパゲティーサラダ ○ポテトサラダ
- ワタンスープ ○じゃがいものみそ汁 ○肉じゃが ○こぶきいも ○ジャーマンポテト

試合直前に食べない方がいいもの

試合前で緊張しているときはお腹も緊張しています。「試合に勝つ」といってとんかつを食べてはかえって逆効果になります。なぜなら油を多く含む食べ物は消化に時間がかかるからです。脂身をたくさん含む肉や、揚げ物は食べない方がいいでしょう。

また、刺身やすしのような生ものは食中毒の危険があるので避け、十分に火を通したものを食べるようにしましょう。



試合当日の食事は試合時間に合わせて

試合の始まる3時間前に食事をすませておくことが大切なポイントです。試合時に消化できなかった食べ物が胃に残っていると、パフォーマンスの低下につながります。

水分補給をしっかりと

人の身体は体重の約60%が水分です。水分が不足すると運動能力の低下につながります。のどが渇いてからの水分補給では遅いと言われます。水分が足りているかどうかは、尿の色から判断することができます。尿が薄い黄色であれば水分補給ができている状態です。それから濃い色になるにつれて身体が危険な状態へ近づいていきます。自分の状態をよく確認しましょう。



試合後は、すっぱいものを

試合後は、身体は心身ともに疲れています。梅干しや果物、酢などのすっぱいものには、効率よく疲労回復させるクエン酸が含まれています。食事と一緒に梅干しや果物を食べましょう。



こんな献立いかがでしょう

- ごはんに梅干しを混ぜる。 ○サラダに梅干し、レモン果汁、酢を加えてみる。
- かんきつ系の飲み物を選んだり、水にレモンやオレンジの果汁を混ぜる。