10月 食育だより

毎月19日「食育の日」発行

No.44（令和元年度No.5）
令和元年 10月24日
水戸市立見川中学校 栄養教諭

スポーツと栄養について考えよう

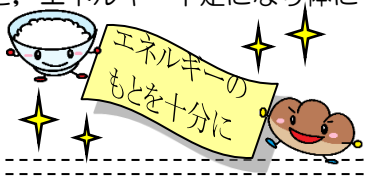
スポーツの秋!

基本は１日3食バランスよく！

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても，毎日の食事では，１日に必要なエネルギー量をとり，栄養バランスが整っていれば問題はありません。そのうえで，自分たちの取り組んでいるスポーツ内容や運動量によって，栄養のとり方や水分補給などを考えて調節することが大切です。

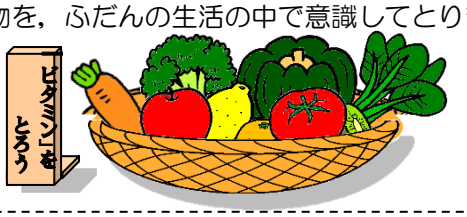
①エネルギーのもとになる「ご飯」や「パン」などを十分にとりましょう。

ご飯やパンなど，エネルギーのもとになる主食をしっかり食べないで運動すると，エネルギー不足になり体に大きな負担がかかります。また，集中力が切れて，けがをしやすくなります。



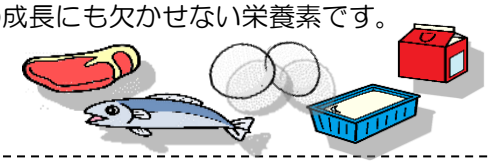
②エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン」をとりましょう。

野菜や果物を，ふだんの生活の中で意識してとりましょう。



③筋肉や骨をつくる「たんぱく質や」「カルシウム」をとりましょう。

肉，魚，卵，大豆製品には「たんぱく質」が多く，牛乳，乳製品，小魚，海そうなどには「カルシウム」が多く含まれています。運動するための体づくりに必要なだけではなく，体の成長にも欠かせない栄養素です。



④汗をかいたら水分を補給しましょう。

ふだんの水分補給は「水」「麦茶」などでとりましょう。運動をして大量に汗をかいたときは，汗で失われた「ミネラル」を補給するために，「スポーツドリンク」は適していますが，糖分や塩分も含まれているのでたくさん飲むのは控えましょう。

⑤「朝ごはん」をきちんと食べましょう。

「朝ごはん」は一日の元気のもとです。なるべく主食，主菜，副菜のそろった食事にして，栄養バランスにも気を配りましょう。

⑥不足しがちな「鉄」「ビタミン類」を意識的にとりましょう。

体が急に大きくなる成長期は，血液をつくるのに必要な「鉄」が不足しがちです。とくに走ったり，激しい運動をしたりする人は，鉄の不足で貧血になることがあります。また，疲労回復や体の調子を整えるのに，「ビタミン類」は欠かせません。これらの栄養素を効果的にとれるように工夫してみましょう。

食べ物を無駄にしていませんか？

今年５月，「食品ロス削減に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され，食品ロス削減月間が定められました。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは，まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで，日本では１年間に600万トンを超える量が発生しています，食品ロスを少なくするには，私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが大切です。

☆なぜ，食品ロスを減らすの？☆

<u>①地球を守るため</u>　食べ物を作るときには，たくさんの水が使われ，地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。また，ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。食品ロスを減らすことは，水や二酸化炭素などの量を減らし，地球を守ることにつながります。

<u>②「もったいない」から</u>　「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べきることで，生き物の命や作ってくれた人へ感謝の心，物を大切にする気持ちを表すことができます。また，食べ物を大切にすることで，作る時にも買う時にもかかっているお金もムダにしないですみます。

☆食品ロスを減らためには何ができる？☆

<u>①残さず食べる！</u>　用意された食事は，おいしく残さず食べましょう。食べる前に自分で食べきれる量を考えて調節することも大切です。

<u>②食材を使いきる！</u>　料理をするときは，食べられる部分を捨てないように気をつけて，工夫して食材を使いきるようしましょう。

③必要な分を買う！　家にある食料をチェックして，必要な分を買い，食べないまま捨てることのないようにしましょう。