

食育だより

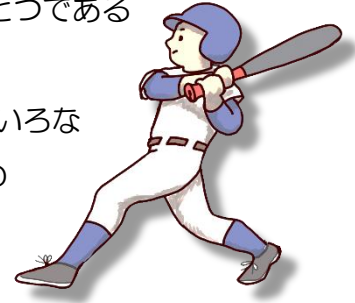
7月

令和5年7月 日
舞鶴市教育委員会

スポーツと栄養 ～食べるものが自分の体を作る～

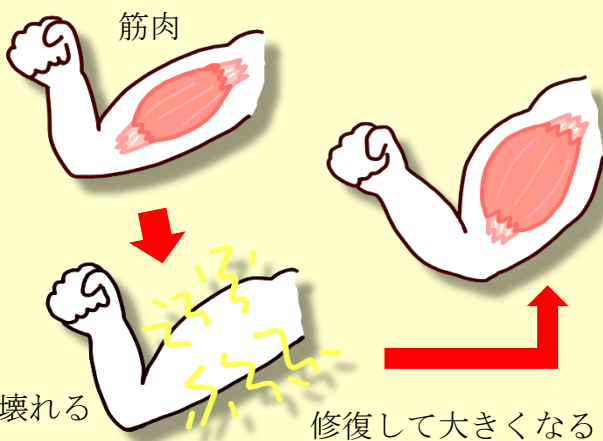
日本や世界で活躍するアスリートは、食事で体を作ることトレーニングのひとつである
ととらえ、しっかりと栄養管理を行っていると聞きます。

私たちの体は食べたもので作られます。スポーツで全力を出すためには、いろいろな
食品を組み合わせた食事を1日3回食べることが基本となります。これはけがの
予防や回復にも役立ちます。毎日の食事を意識して健康な体を作ることが、
競技力の向上につながります。



1 筋肉をつけるには

体に筋肉をつけるために必要な栄養素といえ
ばたんぱく質です。たんぱく質のことを英語で
「プロテイン (Protein)」と言います。中学生
のみなさんにはプロテイン飲料などのサプリメ
ントよりも牛乳や乳製品がおすすめです。
牛乳はたんぱく質のほか、カルシウム
も摂取できます。



3 運動前や後にたんぱく質だけとれば 筋肉が作られる？

たんぱく質だけでは筋肉を作ることはできま
せん。エネルギーが必要です。エネルギーの素は
ごはん・パン・麺などの炭水化物です。
エネルギーは筋肉を作るためだけでなく
運動する（体を動かす）ためにも重要です。



2 なぜ筋肉痛になるの？

今まであまり使っていない筋肉を動かして
負荷をかけると、筋肉が壊れて筋肉痛になると
言われています。体は壊れた筋肉を修復しま
すが、その時に元の筋肉よりも大きく作られ
ます。だから運動を繰り返すと筋肉が大きく
丈夫になっていくのです。筋肉を修復する
ためにはたんぱく質が必要です。体内にたんぱく質
があると、運動直後から速やかに修復され
ます。たんぱく質を含む肉や牛乳などを運
動前と後にとると効果的です。速やかに
修復されるので筋肉痛も軽くなります。強
い筋肉を作るには、運動と栄養素が欠か
せないのです。

4 五大栄養素を意識してとろう！

食べ物に含まれる栄養素には大きく分けて
3つの役割があります。体自体をつくる成分
になること、体を動かすエネルギー源にな
ること、体の調子を整えることです。

**炭水化物、脂質、たんぱく質、
ビタミン、ミネラル**をバランス
よく摂取できるよう、いろいろな
食品を組み合わせでしっかり食べ
ましょう。





スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう

● どうして水分をとらなければならないの？

わたしたちの体の 60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

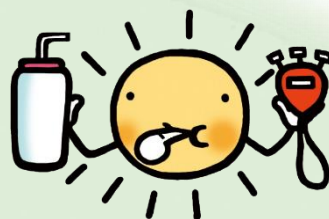


● 運動中の水分のとり方とは？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきます。そのために汗をかいた分だけ水分をとる必要があります。どのような飲み物をどれくらいとればいいのかを教えてください。

運動中の水分補給のポイントを紹介します。

運動前にコップ 1~2 杯程度の水分をとる（一度に飲むのではなく、1 回で飲む量は 3~5 回ゴクゴクする程度にしましょう）。



運動中は 1 時間に 500~1000mL 程度、気温がとくに高いときは 15~30 分ごとにこまめに水分をとる。

たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。



冷たすぎる水分は避ける。

7月 給食レシピ

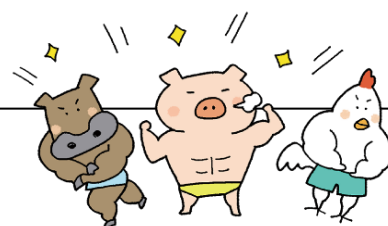
鶏肉のバジル焼き

【材料】 1人分

鶏もも肉 35g×2 切れ
塩、こしょう、白ワイン
マヨネーズ 6g
バジル粉 0.15g

【作り方】

- ① 肉に塩、こしょう、白ワインで下味をつける。
- ② マヨネーズ、バジル粉を混ぜ合わせてソースを作り、①にトッピングし、オーブンで焼く。



良質なたんぱく質が豊富な鶏肉を使った料理です。もも肉は旨味があってジューシー、むね肉はあっさりヘルシーな味わいです。