

食育だより

7月

令和6年7月5日
舞鶴市教育委員会

スポーツと食事・水分補給

スポーツをしていて「もっとうまくなりしたい」「強くなりしたい」と思う人もいるのではないのでしょうか？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

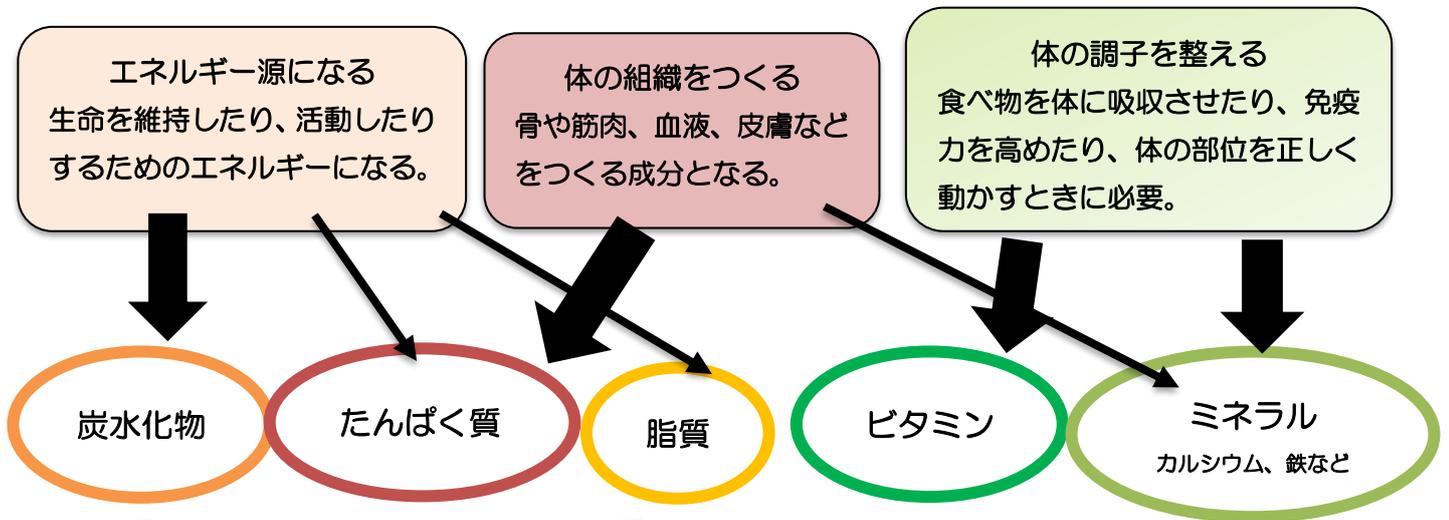
私たちの体は食べたもので作られます。食事は練習と同じくらい大切なものです。栄養バランスや食事のタイミングによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で全力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。これはけがの予防や回復にも役立ちます。毎日の食事を意識して健康な体を作ることが、競技力の向上につながります。

【五大栄養素が体をつくり、動かし、調子を整える】

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。

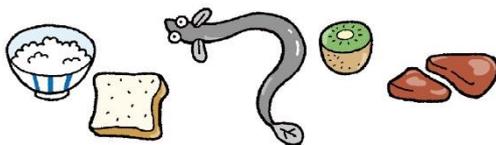
体自体をつくる成分になること、体を動かすエネルギー源になること、体の調子を整えることです。

「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。



持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときは塩分
も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月 給食レシピ

万願寺とちくわの炒め煮(1人分)

【材料】

万願寺甘とう 20g (へたを取って斜め切り)
ちくわ 10g (半分に切って斜め切り)
つきこんにゃく 30g (食べやすい長さ)
にんじん 15g (短冊)
油 少々
酒 1g
砂糖 2g
みりん 2g
しょうゆ 2.5g
塩 0.1g

【作り方】

- ① こんにゃくは茹でてあくをぬく。
- ② 油で、にんじん、万願寺甘とう、ちくわ、つきこんにゃくを炒める。
- ③ 調味料を加え、さっと炒め仕上げる。

