

今月の食育講話

食事と運動の関係について考えよう

Q. これはあるスポーツ選手の高校生の頃の朝食と昼食です。さて誰でしょう？

正解は、競泳の萩野選手の朝ご飯です。この選手は、中学生までは、牛乳・野菜が嫌い・お菓子大好きな少年だったそうで、食事でも放任状態だったそうです。

高校入学をきっかけに、栄養士さんやコーチの協力を受け、食事に気を遣うようになり、1日3食の食事に加え、4回の捕食、計1日7食をとり、なんと成人男性の2倍の1日4000カロリーも摂るようにしていたそうです。

サプリメントやプロテインに頼るのではなく、手作りの食事で栄養をとることにこだわり、「食べることもトレーニングの一環」として食事をとっていたそうです。より良いパフォーマンスをするためには、食事でも運動の技術や質を高めるのと同じくらい重要なのですね。

今の自分の食事は、豊かな心や体をつくっているでしょうか？おうちの方が作ってくれたご飯を残したりしていませんか？皆さんは、トップアスリートではありませんが、中学生は1番栄養をとらないといけない時期です。

3食しっかりと食べ、心と体をつくっていきましょう。



<https://athleterecipe.com/column/1/articles/1682599>
アスレシビ HP コラムより引用

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- ・できたものを詰めた
- ・おかずを自分で作った (品、メニュー：)
- ・作っていない、忘れた
- ・ご飯を炊いた
- ・買い物をした
- ・メニューを決めた
- ・後片付けをした
- ・感想や工夫したこと()

★朝の食育講話を聞いて、感じたことを書きましょう。

年 番 氏名