

## 今月の食育講話 食事と運動の関係について考えよう

今月の食育講話のテーマは、「食事と運動の関係について考えよう」です。ちょっと無理して運動すると風邪をひいたり体調を崩したり、部活でたくさん練習しているのに上達しない・すぐにバテたりなどの経験は、ありませんか？

その原因、自分の食生活が関係しているかもしれません。左下の図のように、栄養(食事)と休養(睡眠)の土台がしっかりして初めて、基礎的な体力をつけたり、技術を磨くことができます。この土台が不安定だと、怪我をしたり、運動は体に良いはずなのに体調を崩したりしてしまいます。たださえ、成長期の皆さんは、大人以上に栄養をたくさんとる必要があります！練習を大事にするのと同じように、食事や休養(睡眠)にも気を遣うことも心がけましょう。

**鍛えても・練習しても 運動のパフォーマンスを上げるには、  
食べなきゃダメ！ しっかりした栄養・休養が土台で必要！**



**五大栄養素をバランス良くとるには！**

**①主食**  
炭水化物(糖質)  
量をしっかり摂ること！

**②おかず**  
たんぱく質・ミネラル・脂質  
2品もしくは2人前を目指しましょう

**③野菜**  
ミネラル・ビタミン  
色の濃い野菜を選ぶのがポイント

**④果物**  
ビタミン・炭水化物(糖質)  
ビタミンCが豊富な甘酸っぱい果物を！

**⑤乳製品**  
ミネラル・たんぱく質・脂質  
牛乳、ヨーグルト、チーズなら手軽に

**①朝ご飯は必ず食べ、質もよく！**  
忙しい朝は食パン1枚などになりがち。夕飯の残りのおかずや、乳製品や果物など+1品以上とりましょう。

**②1つのメニューを、具だくさんに！**  
味噌汁やカレー、野菜炒めなどは、複数の種類の野菜を入れたり肉や魚介、卵なども入れましょう。冷蔵庫の整理にもなります！

**③ヨーグルト+果物など、組み合わせ食べをする。**  
納豆とオクラの和え物、野菜の肉巻き、ひじきご飯など、違う栄養素を組み合わせると、効率的に量も栄養素も摂れます。

保健所より、減塩クリアファイルをいただきました！本日配布します。ぜひ使ってください！

次回の「お弁当の日」は  
10月24日(水)です。  
入港日は、20日(土)

引用・参照：「明治ザバス for JUNIOR」HP より

スポーツジュニアと栄養、特別コラム byMAMA 記事

<https://www.meiji.co.jp/sports/savas/savasjunior/nutrition/>

<https://www.meiji.co.jp/sports/savas/savasjunior/column/column1.htm>