

中学生の食生活

令和3年6月 春日学校給食センター

6月に入り、蒸し暑い日々が続く中で運動をするときの、食事のポイント・水分補給の方法をお伝えします。
また、6月は多くの大会や試合が始まります。日頃の練習の成果を存分に発揮するために、試合に向けた食事のポイントについてお知らせします。みなさんの活躍を期待しています。

● 運動をするときの食事のポイント

運動は体をじょうぶにしたり、毎日を健康に過ごすためにとても大切です。ここでは、運動をするときに特にとってほしい栄養素を紹介します。

たんぱく質

たんぱく質には運動で使った筋肉や細胞を修復するはたらきがあります。たんぱく質が不足しているとせっかく運動しても筋肉はつきにくくなります。運動の成果をだすためにも、肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質をとりましょう。

鉄分

鉄分は特に激しい運動をする人や中学生に不足しがちな栄養素です。鉄分が不足すると貧血になります。
海藻やレバー、小松菜やほうれん草などの鉄分を多く含む食品を積極的にとりましょう。

カルシウム

カルシウムは骨をじょうぶにしたり体を成長させるためにとても大切な栄養素です。カルシウムが不足すると、骨がもろくなるだけでなく、足がけいれんしてつりやすくなることがあります。
カルシウムは小魚や牛乳、大豆製品に多く含まれています。

ビタミン

ビタミンは体の様々な場所ではたらいています。
例えばビタミンB群は食事からエネルギーを作るのを助けます。また、ビタミンCは鉄分の吸収率を上げたり、関節を守るはたらきがあります。
ビタミンは玄米や緑黄色野菜などに多く含まれています。

水分補給

必要な栄養素を紹介しました。そのほか、運動には水分補給もとても大切です。「喉がかわいた」と思ったときには、体の中の水分は不足している場合があります。そのため、運動前・運動中はこまめに水分を補給することを意識しましょう。
※水分は、飲み物だけでなく、食べ物からも補給しています。特に、夏野菜や果物には、水分が多く含まれています。
また、ビタミン・無機質も豊富に含まれているので、脱水症や熱中症を防ぐのに効果的です。

● 試合に向けた食事のポイント

試合前日

試合を明日に控え、緊張していたり楽しみであったりと、気持ちは様々だと思います。
試合の前日はいつもよりおかずを控えめにしてごはんなどの炭水化物を多く食べるようにしましょう。ビタミンB1を含む食品（豚肉、うなぎ、豆腐など）を併せてとると、炭水化物を効率良くエネルギーに変えることができます。
また、消化不良や食中毒を起こさないために、油っぽい食事やなま物（生卵や刺身など）はなるべく避けるようにしましょう。
明日、力を発揮できるよう今日は早めにふとんに入りましょう。

試合当日

いよいよ迎えた試合当日。今までの練習の成果を発揮するためには、朝ごはんがとても大切です。
朝ごはんの内容は、炭水化物を中心に消化のよいものをよくかんで食べましょう。炭水化物はエネルギー源となり、集中力を保つはたらきがあります。
食事時間は、試合の3時間くらい前が目安です。時間がとれない場合は、手軽に食べられるおにぎりや果物でエネルギーを補給しましょう。
ベストを尽くせることを願っています。

試合の後

お疲れ様でした。上手くいった人もそうでない人もたくさんのことを得る機会になったと思います。
運動は体の中のエネルギーをたくさん消費します。そのため運動の後は、エネルギーとなる炭水化物をとることが大切です。また、運動により傷ついた筋肉の補修をするためには、たんぱく質が必要です。
緊張から解放され、疲れが出るところですが、夕食をしっかり食べて夜は早めにふとんに入り、疲れをとりましょう。