

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみが多い季節がやってきました。秋は新米をはじめ、さつまいも・栗・柿などたくさんのおいしい食べ物が旬を迎えます。自然の恵みに感謝して、季節の移ろいを感じながらいただきます。

## スポーツと栄養

スポーツをしていて、「もっと強くなりたい」、「もっと体を大きくしたい」と思っている人も多いことでしょう。そのためにはどんな食べ物を食べたらよいのでしょうか？基本的には栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜のそろった食事)が大切です。ここでは特に気を付けてほしいポイントを、競技別に必要な力(筋力・瞬発力と持久力)に分けて紹介します。

01

### 筋力・瞬発力

→短い距離を走る力、ボールをける・打つ・投げる力

競技：短距離走・野球・水泳・サッカー・バスケ・バレーなど

#### 筋力・瞬発力アップのための食事

##### たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質は筋肉をつくる材料になる  
… 肉・魚・卵・大豆・牛乳・乳製品に多く含まれる

##### 必要なエネルギーを確保する

エネルギーが不足するとエネルギーを作るためにたんぱく質が使われてしまう  
… 主食・主菜・副菜をそろえてエネルギーを確保する

### おすすめ給食こんだて

豚肉 豆腐

筋肉の材料になるたんぱく質を多く含む



ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮  
焼きぎょうざ ナムル

### おすすめ給食こんだて

豚肉 厚あげ 枝豆

効率よくエネルギーに変えるビタミンB群を含む

小松菜 ひじき

赤血球の材料になる鉄を多く含む



ごはん 牛乳 豚じゃが  
小松菜の和え物 手作りひじきふりかけ

02

### 持久力

→長い距離を走る力、長時間体を動かし続ける力

競技：長距離走・サッカー・バスケ・卓球など

#### 持久力アップのための食事

##### 炭水化物をしっかりとる

ごはん・パン・めん類といった主食になる食品やいも類を意識して多く食べる

##### ビタミンB群を含む食品をとる

炭水化物や脂質を効率よくエネルギーに変える  
… 豚肉・玄米・大豆に多く含まれる

##### 鉄を含む食品をとる

酸素を運ぶ赤血球の材料になり貧血を予防する  
… レバー・あさり・ひじき・小松菜に多く含まれる

※ここでは筋力・瞬発力と持久力に分けて紹介しましたが、両方が必要なスポーツもあります。

※スポーツをした後、30分から1時間以内に食事をすると筋肉が回復しやすくなります。

※丈夫な体作りには食事だけでなく休養・睡眠も大切です。睡眠中に分泌される成長ホルモンが運動で壊れた筋肉を修復します。