

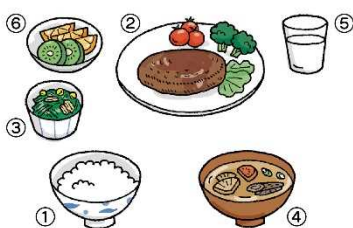
食育だより 5月号

5月に入り、春季大会も始まり、各部活動での練習の量も質も上がってきているのではないのでしょうか。6月には体育祭もあり、身体を動かす機会も増えています。成長期である皆さんにとって、勉強をするにも、運動をするにも、食べることはすべての基本となるものです。しっかり食べて、早寝、早起き、強い体を作りましょう。



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、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。

大切なのは 栄養バランス

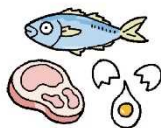


- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「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ましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



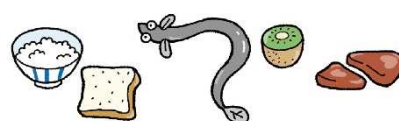
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

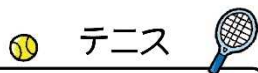
炭水化物

ビタミンB群・C

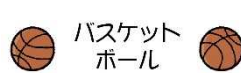
鉄



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。



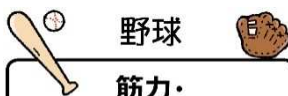
テニス
持久型＋
筋力・瞬発力型



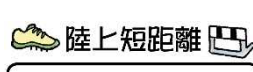
バスケット
ボール
持久型＋
筋力・瞬発力型



サッカー
持久型＋
筋力・瞬発力型



野球
筋力・
瞬発力型



陸上短距離
筋力・
瞬発力型



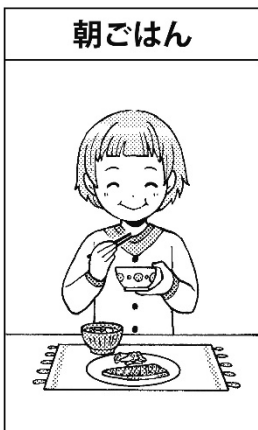
陸上長距離
持久型

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

朝の光



朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目に入ることで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

ぐっすり眠るために大切な セロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。

