

食育だより



陽西中学校 R3.5.20



新学期がスタートして1か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてくるころですが、4月からの緊張感とけ、疲れが出やすい時期です。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

運動と食事のバランスについて知ろう

体育祭の練習や部活動が本格的になってくる季節です。元気に体を動かすためには、食事をきちんととることが重要です。まずは、運動と食事のバランスについて知ることから始めましょう。

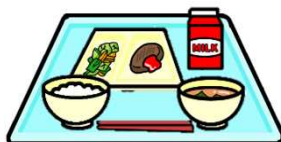
運動するときの食事は、エネルギー量のバランスが大切です

運動をすると通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、各自に見合った栄養摂取を考えなければなりません。『日本人の食事摂取基準（2020年版）』における推定エネルギー必要量では、活動量が多い場合、1日の食事に、12～14歳の男女ともに、**プラス300kcalが目安**になります。食事の1回のエネルギー量は学校給食を見本にしましょう。

【200kcal～300kcalの目安】

- おにぎり1個＋牛乳コップ1杯
 - バナナ1本＋牛乳コップ1杯
 - ヨーグルト1個＋りんご1/4個
 - サンドイッチ2個 など
- ※乳や乳製品の食物アレルギーの人は、牛乳は豆乳に変更してもOKです。

運動
のエネルギー量



中学生：830kcal

食事
のエネルギー量

運動する人、疲れている人に大事な栄養素 ～ビタミンB群～

ビタミンB群は糖質（炭水化物）や脂質からエネルギーを作り出すのを助ける役割や、たんぱく質の分解・合成を助けるはたらきがあります。運動をする人、疲れている人には、ぜひ積極的にとってほしい栄養素です。



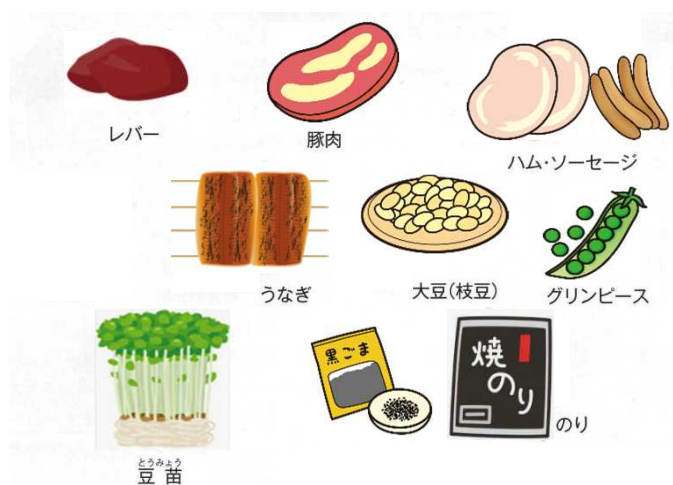
ビタミンB₁

ビタミンB₁は主に糖質からエネルギーを作り出すのを助ける栄養素です。脳と体のエネルギー源は糖質です。私たちが摂取するエネルギーの半分以上が糖質ですので、ビタミンB₁を不足しないようとる必要があります。

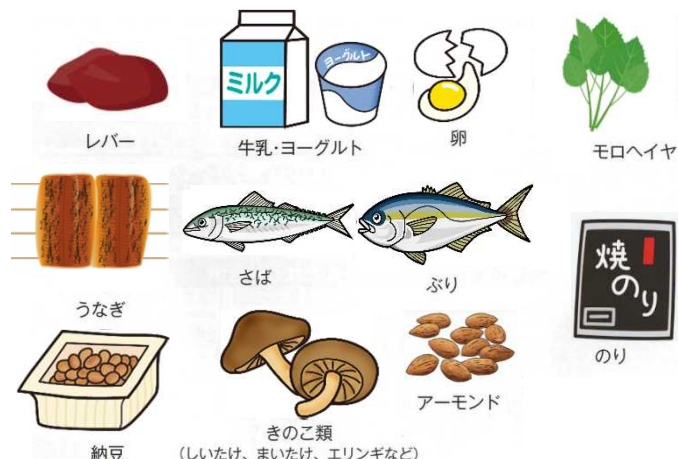
ビタミンB₂

ビタミンB₂は糖質および脂質からエネルギーを作り出すのを助けるために必要な栄養素であり、成長期の体に重要なビタミンです。運動をする人はたくさんのエネルギーを必要とするため、運動をしない人よりも多くのビタミンB群が必要です。

【 ビタミンB₁を多く含む食品 】



【 ビタミンB₂を多く含む食品 】



のりやごま、アーモンドなどは、さまざまな料理にトッピングして使うといいですね！

部活動などの運動の疲れを回復するには？



激しい運動を長時間行くと、疲労が蓄積します。そこで、運動の後に適度な栄養補給を心がけましょう。夕食まで時間がある場合などは、おにぎりやバナナなどを軽く食べるようにしましょう。また、夕食では、ビタミンB₁の多い食べ物や、炭水化物・たんぱく質・無機質（ミネラル）をしっかりとする食事をします。翌日に疲れが残らないように、入浴して早めに寝るようにしましょう。