

毎月19日は食育の日

食育だより

文京区立第六中学校
平成30年5月19日
栄養士 澤谷 園美

新学期が始まり、早くも1ヶ月以上が過ぎました。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

★スポーツと栄養について考えよう★

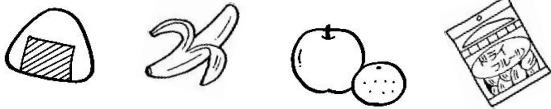
スポーツをすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、各自に運動量に応じた栄養摂取を考えなければいけません。食事は運動量に見合ったボリュームと質になるように心がけましょう。



持久力

が必要なスポーツは

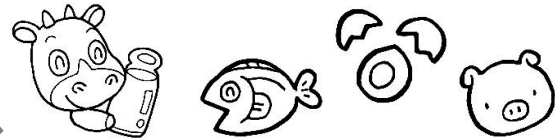
エネルギー源である炭水化物をしっかりととりましょう。また貧血予防のために鉄分やビタミン類を多くとりましょう！



筋力・瞬発力

が必要なスポーツは

筋肉をつくる材料のたんぱく質をしっかりととりましょう。ただし、肉類ばかり食べていると、脂肪の取り過ぎになるので注意しましょう！また、骨を強くするカルシウムをとりましょう。



Q、スポーツをやっていると、牛乳をたくさん飲んだ方がいいの??

A、牛乳はコップ1杯(200ml)あたり、227mgもカルシウムが含まれており、吸収率も高いため、丈夫な骨格づくりには欠かせません。

1日に2~3杯を目安に飲むようにしましょう！

特に成長ホルモンは寝ている間に多く分泌されるので、夜に飲むと効果的★



体力UP!



学力UP!



毎日朝ごはんを食べましょう!

朝ごはんは、1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養を摂るだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



しっかり朝ごはんを食べて
力を出しきろう!