

# 10月 食育便り

令和4年10月7日

文京区第六中学校

栄養士 今井恵里菜

秋はスポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい時期です。また、おいしい食べ物が収穫される時期でもあり、実りの秋、食欲の秋という言葉もあります。様々な“秋”を楽しみましょう。

## 目の健康に **ビタミンA** を!

目や粘膜の健康を保つ10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、目や粘膜の健康を保つために意識してとりたい栄養素の一つです。

### ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん    ほうれん草    かぼちゃ    レバー    ウナギ    ギンダラ



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

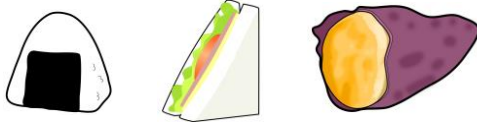
## 間食は役割を考えてとりましょう。

体には一日に必要なエネルギー量があり、これを毎日の食事で摂取しなければいけません。しかし、激しい運動をしている場合や成長期の中学生・高校生は一日に必要なエネルギー量が多いことから、食事だけではまかないきれない傾向にあります。主食・主菜・副菜の組み合わせを基本とし、朝・昼・夕の三食と必要に応じて「補食」で足りないエネルギーやビタミンなどの栄養素を補います。補食は「補う食事」であり、「おやつ」とは目的が違うのがポイントです。

また、補食をたくさん食べてしまい、肝心の三食が食べられなくなってしまつては本末転倒です。補食の役割は、あくまで食事までのつなぎです。くれぐれも食べ過ぎには注意しましょう。

### 主食

ごはんやパン、芋などの主食は、糖質の中でもデンプンを含んでおり、ゆっくり吸収されてエネルギーとして活用されます。具入りのものであればタンパク質もとれるので、運動後の疲労回復にもおすすめです。



### 塾や習い事で夕飯が遅い人は…

おにぎりやパンなどの主食がおすすめです。脳が使うエネルギー補給にもなり、集中力が上がります。また、帰宅してからお腹がすいて食べ過ぎるのを防ぐこともできます。

### 果物

果物は消化のよいエネルギー源になります。みかんやキウイなどはビタミンCもとることができ、風邪予防なども期待できます。



### スポーツや部活をしている人は…

三食ではエネルギー源になる主食をしっかり食べ、間食では食事だけでは足りなくなりやすいカルシウム・ビタミンなどを補いましょう。果物や乳製品がおすすめです。

### 乳製

乳製品は、良質なタンパク質とカルシウムを摂取することができます。また糖質やタンパク質の代謝に関わるビタミンB群も豊富です。



### 試合前なら…

試合の直前にはバナナなど、消化が良くすぐにエネルギー源となる食べ物がおすすめです。また、運動中だけでなく運動をする前後にも水分をとることが大切です。