

# 食育だより

令和7年8・9月

さいたま市立川通中学校給食室

8・9月の目標：運動と栄養の関係について知ろう

## 運動と栄養について知ろう



みなさん運動は好きですか。2学期は、体育祭や新人戦、駅伝大会等、体を動かす行事がたくさんあります。家庭科や保健の授業で学習したと思いますが、「運動」「栄養」「休養（睡眠）」の3つの要素が欠かせません。学生の間は、運動をする機会が日常的にあると思いますが、大人になると運動習慣がある人の割合は3.5人に1人と低くなります。運動しない理由としては「時間がない」「運動が好きではない」「やる気が出ない」があげられています。いつまでも健康に過ごせるように、適度な運動習慣を今から身に付けましょう！

### なぜ運動は必要なの？

運動には血液の流れを活発にする働きがあります。加えて、筋肉や体力がつき、活動をしやすくしたり、疲れにくくしたりするだけでなく、生活習慣病や腰痛等のトラブルも予防します。また、交感神経が優位である時間が長くなり、気持ちもポジティブになりやすいという効果もあります。

### 運動するとこんなに良いことが！！

<p><b>骨が丈夫になる</b> 骨に負荷をかけることで、骨を太くします。</p>	<p><b>関節や筋肉が柔らかくなる</b> 人の体は動かさないとだんだん固くなってしまいう性質があります。</p>	<p><b>筋肉が強くなり疲れにくくなる</b> 運動を何もしないと10年ごとに筋肉量は3～5%減ってしまいます。</p>	<p><b>心肺機能が強くなり疲れにくくなる</b> 老廃物を流す効果が高まります。</p>	<p><b>血液がきれいになる</b> 副交感神経が働くことにより、血液がサラサラになります。</p>	<p><b>コレステロールを下げる</b> 善玉 HDL コレステロールを増やします。</p>
<p><b>やせる・見た目も若くいられる</b> 適正体重は健康の維持に必要です。また、血行が良くなり、肌が綺麗になります。</p>	<p><b>脳を活性化させる</b> 記憶力を司る海馬の働きが良くなる事が証明されています。</p>	<p><b>免疫力がつく</b> 平熱が1℃上がると、免疫力は最大で5～6倍になると言われています。</p>	<p><b>気持ちが元気になる</b> 心を穏やかにする神経伝達物質が増えます。</p>	<p><b>生活の質(QOL)を上げる</b> 一緒に何かに取り組む仲間の存在や楽しみがあることは QOL を上げます。</p>	

**運動と栄養のバランスを上手にとって、適正な体重を管理することは、健康を維持するために重要です。**

**自分の適性体重を計算してみましょう！**

**BMI(body mass index)**

$$= \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例) 身長160cm・体重50kgの場合

$$50 \text{ kg} \div 1.6 \text{ m} \div 1.6 \text{ m}$$

$$= \text{BMI} 19.5 \Rightarrow \text{標準}$$



<b>BMI 18.5未満</b>	<b>やせ</b>	痩せ過ぎは免疫力が低くなったり、心が不安定になりやすくなったりします。食事の内容をエネルギーやたんぱく質が多いものにしたり、運動をして筋肉をつけたりしましょう。
<b>BMI 18.5～25未満</b>	<b>標準</b>	今の体重をキープするようにしてください。ただし、体重は標準でも体脂肪率が高い「隠れ肥満」の可能性もあります。運動不足が気になる人は、ウォーキングやストレッチ等適度な運動を取り入れましょう。
<b>BMI 25以上</b>	<b>肥満</b>	肥満は様々な生活習慣病を引き起こす健康の大敵です！食べる量を見直したり、エネルギーを抑える献立を心がけたり、定期的に体を動かして、適正体重を目指しましょう。

## 運動をしている人にとって食事は特に重要です！！

運動をする人は、しない人と比べて体を動かす分、食事の量を多くとることが必要です。競技に合った体づくり、試合でのパフォーマンスを最大限に高めるため、適切な食事をとることもトレーニングの一部です。世界で活躍するプロのアスリートもスポーツ栄養士や専属の料理人と相談しながら、自己管理をしています。大リーガーの大谷選手は、たんぱく質を60g摂取できるおかずを1日に6～7回に分けて摂るそうです。また、目指す技術から逆算して食事を決めるそうで、1日に16個のゆで卵を食べることもあるそうです。

## 食事では取り切れない栄養素補給を「補食」で！

補食は朝食・昼食・夕食だけではとれないエネルギーや炭水化物、たんぱく質、ミネラル、ビタミン等の栄養素を補給する食事です。補食＝お菓子ではなく、おにぎりやサンドイッチ、バナナ等の果物、ヨーグルト等を次のごはんに影響がない範囲でとることが大切です。



## 運動中の適切な水分補給

運動前に250～500mlを補給し、運動中には1回200～250mlの水分を2～4回に分けて、こまめに補給します。(1時間に500～1000ml目安)。温度は5～15℃程度で0.1%前後の食塩水やスポーツ飲料が体への吸収が高く、適しています。緑茶や紅茶などのカフェインが入ったものは適しません。(麦茶はカフェインが含まれません。)

## 試合前日の食事

自分もっている力を精いっぱい発揮できるように心と体をととのえることが大切です。

- ① エネルギーを作りやすいごはんやパン等の炭水化物を多く含む食品をしっかり食べる。
- ② 揚げ物や脂肪が多い食品は、消化に時間がかかり、内臓が疲れしまうので控える。
- ③ 食物繊維が多いごぼうやさつまいも等は、お腹にガスを発生させやすいので、控えめにする。

## 試合当日のお弁当

朝ごはんは、前日と同様、炭水化物を多めに脂質を少なめにとります。また、試合の3時間くらい前までには、食事を済ませておくようにします。

お弁当は、半分はごはん等の主食を入れましょう。筋肉のエネルギー源のグリコーゲンを蓄えることになります。主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合でお弁当箱に詰めるとバランスがととのいます。



## 試合後の食事

試合後や練習後は、消耗した筋肉中のエネルギーをすみやかに回復させる必要があるため、なるべく早く炭水化物をとることが大切です。さらに、炭水化物と合わせてたんぱく質をとることで、筋肉の合成が高まります。すぐに食べられるバナナと牛乳やロールパンとチーズ等の補食を用意しておくといいでしょう。

## サプリメントは必要？

今はドラッグストアやコンビニエンスストアで、プロテインやサプリメントが手に入ります。そのため、気軽に利用する人も増えたのですが、プロのアスリートたちでも、普段の食事調査をし、どの栄養がどの位不足しているかを調べたうえで、栄養が足りない分だけを補う程度に使用しています。基本的にバランスの良い食事から栄養を摂取します。スポーツ界では、サプリメントも専門家が扱う領域です。知識がないまま使用するのではなく、専門家に相談して上手に取り入れるようにしましょう。



(参考文献 子どものためのスポーツ食トレ／(株)少年写真新聞社・スポ飯／橋本玲子著)

## 体育祭の前日は「マッスル給食」です！「ミトコンボウル」作ってみませんか？

体育祭の前日は毎年、渡橋先生がたんぱく質をたっぷり摂取できる給食の献立を考えてくれています。今年の献立は、サッカーの長友選手の専属シェフが考えた、栄養素を分解し細胞のエネルギーを作る「ミトコンドリア」を活性化させる「ミトコンボウル」です。手軽に手に入る食材で作ることができます。

### 材料（4人分）

塩さば4枚 温泉玉子4個

ごはん4人分 塩昆布適量

韓国のり適量 鰹節適量

白ごま大さじ8 寿司酢大さじ8

### 作り方

- ① 本来の作り方は、低温調理器で鯖と卵を調理していますが、給食では、鯖は塩焼きにし、卵は温泉玉子を使用します。
- ② 全ての材料を細かく刻み、ごはん混ぜ、上に①の塩さばと温泉玉子をトッピングして完成です。