

# 食育だより

令和5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



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、心と体の健康を作るには、「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。川通中の皆さんは、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠、そして運動習慣をつけて元気で健康な大人を目指してほしいと思います。

### 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、活動を行いやすくしたり、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！！

- ① **骨が丈夫になる**→骨に負荷をかけることで、骨を太くし、**骨粗鬆症**や介護状態になることを予防します。
- ② **関節や筋肉が柔らかくなる**→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。
- ③ **筋肉が強くなり疲れにくくなる**→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。
- ④ **心肺機能が強くなり疲れにくくなる**→老廃物を流す効果が高まります。
- ⑤ **血液がきれいになる**→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。
- ⑥ **コレステロールを下げる**→善玉HDLコレステロールを増やします
- ⑦ **やせる・見た目も若くいられる**→適正体重は健康の維持に必要です。また、血行がよくなりお肌が綺麗になります。
- ⑧ **脳を活性化させる**→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。
- ⑨ **抵抗力がつく**→平熱が上がると抵抗力も上がります
- ⑩ **気持ちが元気になる**→心を穏やかにする神経伝達物質が増えます。
- ⑪ **生活の質(QOL)を上げる**→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。

### あなたは大丈夫？運動不足チェック！

\*〇の数を数えてみましょう。

- ① いつも自転車や車を利用している。
- ② 長時間歩くとどこかが痛くなる。
- ③ 休日は家でゴロゴロしていることが多い。
- ④ お腹をつまむと、皮下脂肪の厚さが3cm以上ある。
- ⑤ 階段を上ると息が切れたり、ドキドキしたりする。
- ⑥ 立って靴下が履けない。
- ⑦ 立ち上がる時に「よっこいしょ」とかけ声をかける。



### 判定

- 〇が2個以下⇒今の体力を維持しましょう。  
〇が3～5⇒運動不足です。早速体を動かしましょう。  
〇が6～7⇒要注意です。運動・栄養・休養の視点で自分の生活を見直してみましょう。

**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) = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

例) 身長160cm・体重50kgの場合

$50\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = \text{BMI}19.5 \Rightarrow \text{標準}$

BMI	やせ	やせ過ぎは、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、月経不順を起こしたりもします。食事の内容をエネルギーやたんぱく質の多いものを増やしたり、運動をしたりして筋肉をつけたりしましょう。
<b>18.5未満</b>		
BMI	標準	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方は、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>18.5～ 25未満</b>		
BMI	肥満	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(適切なエネルギーは体重1kgあたり25キロカロリーが目安です)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。
<b>25以上</b>		

## 時間がない人・運動が苦手な人は生活の中で体を動かすことを意識してみましょう！！

健康を作る3要素の「運動」とは、競技をすることではなく、体を動かすこと全てをさしています。

運動習慣のない人は、隙間時間を見つけて、できる範囲から体を動かしてみませんか？

○歩くときは、歩幅を大きくして早歩きをする。

○テレビや電気のリモコンを使わずに、壁のスイッチまで歩く。

○エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。

○お風呂の湯舟の中でストレッチをする。 ○お風呂で体を洗う時に椅子を使わない。

○歯みがきをする間、つま先の上げ下げや片足立ちをする。



### 運動をしている人にとって特に食事は重要です！！

運動をする全ての人は、しない人に比べて、体を動かす分、たくさんの量の食べ物を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、そして、運動に伴うけがの予防のために、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と相談しながら、自己管理をしています。自分の体は、自分が食べたもので作られることを考え、ドーピングに関わる物質が含まれていないか等も確認して、自分の体に入れるものに細心の注意を払っています。

### 食事では取り切れない栄養素補給を「捕食」で！

捕食は朝食・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。捕食＝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。)

### 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。基本の考えは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。



### 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。主食：主菜：副菜＝3：2：1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捕食を用意しておくといいでしょう。