

# NEWS FROM LUNCH

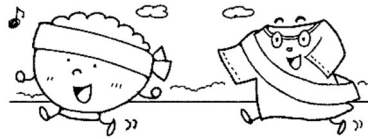
令和4年10月号

渋谷区立松濤中学校

## もうすぐ運動会！スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分もっている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日頃から栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### 健康な体をつくるためのポイント



【栄養バランスの良い食事を心がける】

主食・主菜・副菜の組み合わせを基本とし、果物・牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食（主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品）

……ごはん・パン・めん類など

主菜（主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品）

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品）

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



朝ごはんを毎日必ず食べる	よく噛んで食べる	睡眠をしっかりとる
朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日食べる習慣をつけましょう。	効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。	体の成長にかかわる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

### 当日の食事のポイント



- ★ 当日の朝ごはんは、揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。
- ★ 水分補給は、競技や試合の前後や途中などこまめに行いましょう。
- ★ 競技や試合の後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。

