



令和元年 10月 16日(水)  
京丹後市立大宮中学校

早くも10月中旬になりました。  
19日(土)は丹後ブロック駅伝、  
26日(土)27日(日)には秋季  
大会と、体育行事が続きます。

体調を整え、ベストの力が出せる  
ようにしましょう!



## 体の成長と食事

中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。とくにスポーツをする人には「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみました。

### 成長には順番がある!

一般的に先に身長が伸び、その後筋肉がついていきます。中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。



### 牛乳を飲むと背が伸びる?

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない休みの日、そしておやつするとき、また運動をする人はできれば運動前や後に取るのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどでもいいですよ\*。



### 運動と睡眠も大切!

運動は骨を刺激して、成長を促します。また筋肉をつくるはたらきは、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとっては、とても大切なことです。



### 近道は毎日の食事!

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ、日頃から栄養バランスのとれた食事をするのが成長のためには一番の近道なのです。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用してくださいね。



\*乳(牛乳)アレルギーのある人は代わりに豆乳でとるのもよいでしょう。またカルシウムを多く含む食品には、小魚や海そう類、大豆・大豆製品、そして小松菜などの野菜もあります。これらの食品もぜひ活用しましょう。



# スポーツと栄養について考えよう

## 基本は1日3食バランスよく!



スポーツの秋!

スポーツをしているからといって、特別な栄養をとらなくても、毎日の食事では、1日に必要なエネルギー量を取り、栄養バランスが整っていれば問題はありません。そのうえで、自分たちの取り組んでいるスポーツ内容や運動量によって、栄養のとり方や水分補給などを考えて調節することが大切です。

### エネルギーのもとになる「ご飯」や「パン」などを十分にとりましょう。

ごはんやパンなど、エネルギーのもととなる食品をしっかり食べないで運動すると、エネルギー不足になり身体に大きな負担がかかります。また、集中力が切れて、ケガをしやすくなります。

### エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン」をとりましょう。

野菜や果物などを、ふだんの生活の中で意識して食べましょう。

### 筋肉や骨をつくる「たんぱく質」や「カルシウム」をとりましょう。

肉、魚、卵、大豆製品には「たんぱく質」が多く、牛乳、乳製品、小魚、海藻などには「カルシウム」が多く含まれています。運動するための体づくりに必要なだけでなく、体の成長にも欠かせない栄養素です。

### 汗をかいたら水分を補給しましょう。

ふだんの水分の補給は「水」「麦茶」などでとりましょう。運動をして大量に汗をかいたときは、汗で失われた「ミネラル(無機質)」を補給するために「スポーツドリンク」が適していますが、糖分や塩分も含まれているのでたくさん飲みすぎることは控えましょう。

### 「朝ごはん」をきちんと食べましょう。

「朝ごはん」は一日の元気のもとです。なるべく主食、主菜、副菜のそろった食事にして、栄養バランスにも気を配りましょう。

### 不足しがちな「鉄」「ビタミン類」を意識的にとりましょう。

体が急に大きくなる成長期は、血液をつくるために必要な「鉄」が不足しがちです。特に走ったり、激しい運動をしたりする人は、鉄の不足で貧血になることがあります。また、疲労回復や体の調子を整えるために「ビタミン類」は欠かせません。毎日少しずつ、これらの栄養素を効果的にとれるように工夫しましょう。

### 鉄分を多く含む食品



肉(赤身)



レバー



魚(小魚)



あさり



大豆 ひじき



緑黄色野菜

◆ 作成・編集:大宮中学校 栄養教諭 徳田 景子 ◆

