



令和6年9月30日  
 新座市立第五中学校  
 校長 伊藤 進  
 栄養教諭

秋らしく過ごしやすい日々が少しずつ増えてきました。10月は体育祭がありますので、実力を発揮していくためにも食事・運動・睡眠の3つを大切に健康で強い体づくりをしましょう。

## スポーツと栄養

～常に良いパフォーマンスができる身体をつくるには?～

### ①基本は朝・昼・夕3食をしっかりと!

### 食事に6つの要素をそろえよう!

スポーツをすることで通常よりも多くのエネルギーを消費します。エネルギーを確保するためにまずは**3食しっかりと食べましょう**。また、食事で**6つの要素**をそろえると様々な栄養がとれます。

「これを食べれば強くなる!」というスーパーフードは残念ながらありません...

運動する人が必要なエネルギーは.....



日常的分 + 成長に使う分 + 運動の分



### 10月の献立について

- ☆11日(金) 鶏ちゃん焼き(岐阜県)  
「鶏ちゃん」と書いて「けいちゃん」と読みます。肉が手に入りにくかった時代に家庭で飼っている卵を産まなくなった鶏を貴重なタンパク質源として食べていたことが始まりです。鶏肉をたれに漬けて野菜などと焼いたり炒めたりした料理です。
- ☆11日(金) すったて汁(岐阜県)  
ゆでた大豆をすりつぶしたものを「すったて」と言います。味噌汁に「すったて」を入れた料理です。
- ☆22日(火) 体育祭応援献立  
勝負に勝つ! 自分に勝つ! 翌日の体育祭で皆さんの勝利を祈ってカツカレーにしました。
- ☆25日(金) ほうとううどん(山梨県)  
味噌味のかぼちゃが入った汁に平たいほうとう麺を使っているのが特徴です。武田信玄公が自ら「伝家の宝刀」で、麺を切ったことから宝刀→「ほうとう」という名がついたという説があります。

### ②不足しがちな栄養&スポーツに必要な栄養素である、

### たんぱく質・カルシウム・鉄を間食で補おう!

### 激しい運動をするときにはエネルギーも!

「間食＝おやつ・お菓子」という風なイメージがあるかもしれませんが、スポーツを頑張る皆さんにとっては「**間食＝補食(足りない栄養を補う食事)**」です。特に不足しがちな**たんぱく質・カルシウム・鉄**を間食で補いましょう。また、激しい運動をした後は**エネルギー**も補いましょう。

### ～運動をする人におすすめの間食～

- ☆筋肉を作る→たんぱく質
- ☆骨を強くする(けが予防)→カルシウム  
➡牛乳、ヨーグルト、チーズ  
鮭やツナのおにぎり(エネルギーも一緒に補給!)
- ☆貧血予防(持久力UP)→鉄  
➡ドライフルーツ、ナッツ
- ☆エネルギー補給  
➡おにぎり(ご飯はエネルギーに変わるのがはやい!)、パン、バナナ

ちなみに...筋肉をつけたいから「プロテイン」を飲むという人もいますが、通常の運動では、3食+補食をきちんと食べれば、プロテインがなくても十分なたんぱく質を摂れます。プロテインを飲んだだけでは筋肉は増えず、その量に見合ったトレーニングをしなければ筋肉にはなりません。スポーツで力を発揮するには、まずは3食の食事を大切に、エネルギーをとることが大切です。食事をプロテインに置き換えるのはやめましょう。また、プロテインを飲む時は本当に自分に必要なのかよく調べてから飲みましょう。