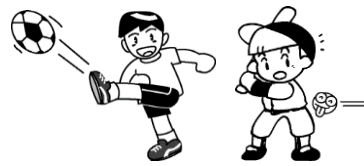


給食だより

令和6年9月25日
西東京市立柳沢中学校



四季の中でも過ごしやすい秋の到来です。「芸術の秋」や「読書の秋」、「スポーツの秋」ともいわれます。そこで今月は「**スポーツの秋**」に焦点をあてて、**スポーツと食事の深い関係**についてお話ししたいと思います。

皆さんは普段、部活動や習い事などで何かスポーツはしていますか。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい!」「強くなりたい!」と思う人もいることでしょう。そんな時は練習方法だけではなく、食事についても見直しましょう。

食事は練習と同じくらい大切で、栄養バランスや食事のタイミングによって体の状態がかわり、**試合の結果にも大きく影響**します。

みんなはどんなスポーツをしているかな?

スポーツ別 自分に合った食事のとり方を知ろう!

陸上長距離

持久型

サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型

陸上短距離

筋力・
瞬発力型

水泳長距離

持久型

バスケット
ボール

持久型+
筋力・瞬発力型

野球

筋力・
瞬発力型

自転車

持久型

バレーボール

持久型+
筋力・瞬発力型

ソフトボール

筋力・
瞬発力型



【持久力系食事例】

上記食事例は参考まで!
中学生はここまで食べる
必要はありません。

持久力・瞬発力の2つの食事の共通点は

主食・主菜・副菜・汁もの・乳製品・果物が揃っていることです!!!



【瞬発力系食事例】

たんぱく質の量が多い!

持久力をつけたい人は

① エネルギー源である**多種類の糖質**(炭水化物)をとる。



② 糖質を効率よくエネルギーにかえるのに必要な**ビタミンB群**をとる。



筋力・瞬発力をつけたい人は

① 筋肉の材料になる**たんぱく質**をとる。



② 骨折しない丈夫な骨を作るために**カルシウム**をとる。



●**ビタミンD**
魚類・卵
きのこ類等

●**ビタミンK**
青菜類・納豆等

を一緒に
食べると
**カルシウムの
吸収が
UPするよ!**

マラソン

走れる体作りをアシストする多種類の糖質達の活躍ぶい!

長距離ランナーにとって持続力は勝負の要になります。

【ランナー食】

持続力をつけるためには多種類の糖質をとることが重要です。どうして糖質を多種類とらなくてはいけないのか? 今月はスポーツと食事の関係に触れてきましたが、紙面に限りもありますので、**持続力と糖質の深い関係**に焦点を当てて説明していきたいと思います。

多種類の糖質をとること、それは正に「**糖質の時間差攻撃**」です!!! 走るためのガソリンとなる糖質(炭水化物)を多種類とることにより、ズバリ快適なコンディションでより長く走ることができます。消化吸収に時間差のある糖質を上手に活用します。

まずは、すぐにエネルギーになる速効性のある完熟バナナや100%オレンジ果汁など。果汁のような液体はすぐに体内へ吸収されます。試合直前にとります。前半戦に活躍してくれます。

その次にパン、麺類などの粉食にイモ類やかぼちゃなど。中間を繋いでくれます。

最後にじんわりと緩やかに消化吸収するごはんや餅。腹持ちがいいと感じるものほど、後半戦のラストスパートに力を発揮してくれます。

その際に注意することは、**時間を逆算すること**です。力を発揮してほしいおおよその時間から逆算してとります。果物や果汁は試合直前、麺類や粉食は2時間~2時間半前、ごはん類や餅は3~4時間前を目安にしましょう。

ホルモンが分泌される運動直後は体作りの「**ゴールデンタイム**」

人の体は、運動直後に体のダメージを察知して栄養補給をすべく、体内に成長ホルモンが分泌される仕組みになっています。

ホルモンが分泌される運動直後は体作りの「**ゴールデンタイム**」と重要視されるほどです。

では何をどれだけ食べたいの?

黄金比率は
糖質:たんぱく質=3:1

オレンジ果汁の糖質と
鮭のたんぱく質が
組み合わせればOK!

例えば

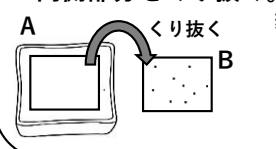
鮭おにぎり1個と100%オレンジ果汁

ロールパンにハムやチーズを挟んだり

そこまではちょっと、という人は
バナナ1本から始めてみましょう!

手早く簡単!! 栄養満点

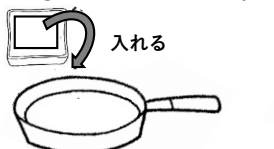
① 食パンの耳の内側に切れ目を入れて、内側部分をくり抜く。



② よく混ぜ合わせておく。



③ フライパンを熱してバター少量溶かし①A外枠を入れる。



④ ③のくぼみに②を入れて①Bでフタをして両面焼き色がついたら出来上がり!



たった1枚のパンで
充実の栄養

炭水化物が豊富なパンに
ビタミンB群が含まれる
卵・ツナ・チーズ・ブロッ
コリーを加えた1品。
ランナー食にはもちろん、
普段の朝食にも!!!



10月の地場野菜

田倉農園さんの
小松菜!!!

地元農家さんが
新鮮な野菜を
納めてくださいます。