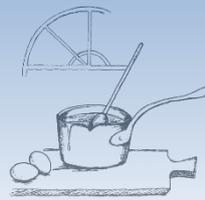


食育だより



令和3年9月17日(金)
八丈町立富士中学校
No.5
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 加藤 花苗

もうすぐ待ちに待った運動会です。朝の時間や体育の授業、部活動、放課後など様々な場面で体を動かしている人が多いです。みなさんは運動する前と後でどんな食事をとればいいのか知っていますか。食事をとるタイミングによっては胃に負担がかかったり、疲れやすくなったりします。運動などで消費して不足した栄養をしっかりと食事などで補いましょう。

9月の食育目標

栄養補給をしっかりとしよう！



運動直前の食事

運動前には消化が良く、すぐにエネルギーになりやすいものがおすすめです。たんぱく質や脂質の多い食事は消化に時間がかかるため控えましょう。早朝の運動で時間がない場合は、素早くエネルギーになりやすいものを取りましょう。

運動を始めるまでの時間が10分程度

エネルギー源となるものはすぐとろう！固形物は消化されるまでに時間がかかるので、半固形状の食品や液状のものが適しています。

【おすすめ食材】ゼリー状の栄養補助食品、スポーツドリンクなど



運動を始めるまでの時間が30分程度

すぐに消化・吸収されるものを選びましょう。

【おすすめ食材】バナナ、100%のフルーツジュース、エネルギードリンクなど



運動を始めるまでの時間が1時間程度

消化に時間のかかる油分、脂肪分が多い食べ物は避け、比較的消化・吸収の早い糖質主体の軽食がおすすめです。量は腹八分目程度にしましょう。

【おすすめ食材】おにぎり、パン、うどん、クリーム系ではないパスタなど



運動を始めるまでの時間が2時間以上

適量でバランスのとれた食事をしましょう。バランスのとれた食事とは、主食+主菜+副菜+(副副菜)を組み合わせたものです。胃の負担を考え、油や脂肪を控えめにしましょう。

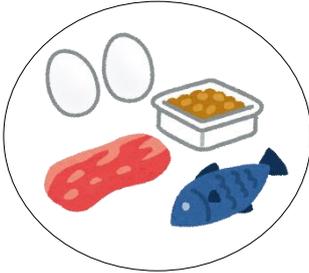
【おすすめ食材】和定食(ご飯、焼き魚、野菜煮物、お浸しなど)

運動後の食事

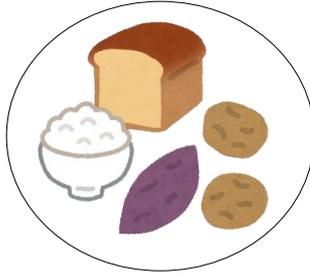
運動後すぐに栄養補給をすると良いと聞いたことがあると思いますが、それはなぜでしょう。その理由は、運動後に栄養補給をすることでグリコーゲンやアミノ酸が筋肉合成に使われるので、栄養不足から起こる筋肉の分解を止めることにつながります。また、グリコーゲンの貯蔵を速やかに行うことで疲労回復にも効果的と言われています。みなさんも運動後、必要な栄養を素早くとることを心がけていきましょう。

運動後に摂取してほしい栄養素とは…？

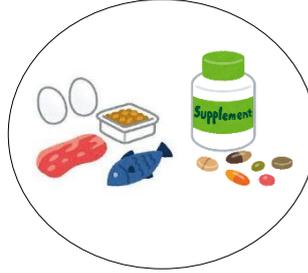
タンパク質



炭水化物(糖質)



アミノ酸



ミネラル



手軽に食べられる運動直後のお勧めの食べ物

【おすすめ食材】

おにぎり、あんぱん、サンドイッチ、果物、
果汁100%ジュース、乳製品、栄養補給ゼリーなど



今月の給食紹介



— 9月3日(金) —

- 牛乳
- 揚げ魚のココロ丼
- みそ汁



— 9月8日(水) —

- 牛乳
- 豚キムチ丼
- 春雨スープ



— 9月14日(火) —

- 牛乳
- ゆかりご飯
- 肉じゃが
- からし和え