

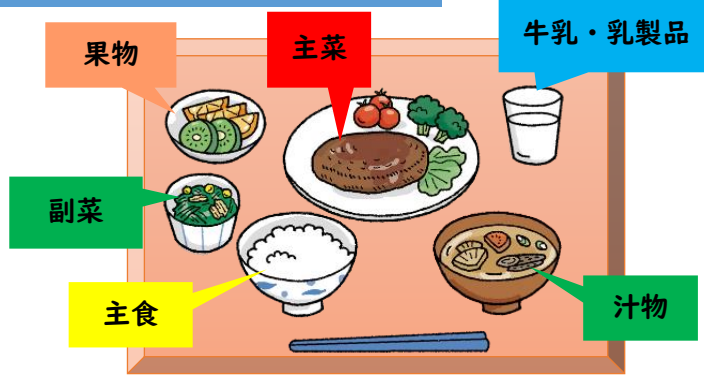
運動と食事について

スポーツをしている人のなかには「もっとうまくなりたい!」「強くなりたい!」と思っている人もい
るのではないのでしょうか。そんなときは練習方法だけでなく、食事についても見直してみるとよいかも
しれません。

テーマは
心身の健康



★ 栄養バランスを整える



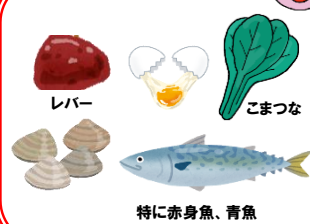
スポーツをしている、していないにかかわらず、主
食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品や果物をそろえ
ることは健康に成長するために大切です。

スポーツをする人はさらに副食を増やしたり、汁物
を具たくさんにしたりしていろいろな食品を組み合
わせて食事をするように心がける必要があります。

★ 不足しやすい【鉄】と【カルシウム】を積極的にとる

スポーツをしていると汗をかき、鉄やカルシウムなどのミ
ネラルが失われます。さらに、骨は運動することによって傷
つき、それを修復するためにもカルシウムを補給する必要が
あります。貧血を防いだり、骨を強くしたりするためにも鉄
とカルシウムを多く含む食品を積極的に摂取しましょう。

鉄を多く含む食品



カルシウムを 多く含む食品



★ 運動後はすばやく栄養補給をする

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く
使います。運動後になるべく早く補給することで疲れが回
復しやすくなります。ごはんやパン、いも類、バナナなどが
おすすめです。また、傷ついた筋肉を修復し、強化するため
にはたんぱく質を摂る必要があるため、運動後の食事は特に
肉や魚、大豆製品などをしっかり取り入れましょう。

★ サプリメントのとり方に注意する

サプリメントはあくまで食事でとり切れない分を補
うためのもので、自分にはどんな栄養素が不足している
のか見極められた上で摂取しなければいけません。子ど
ものうちはいろいろな食材を組み合わせた
食事を基本として、必要な栄養素は食事から
摂取することが望ましいです。



沖縄県の家料理

にんじんしりしり



【材料 4人分】

- ・にんじん 100g
- ・キャベツ 140g
- ・ツナ 60g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ① にんじん、キャベツをせん切りにする。
ツナは水気を切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん・キャベ
ツを炒める。
- ③ ②に火が通ったらツナを加える。
- ④ A の調味料で味を調える。

「にんじんしりしり」は、せん切りにした
にんじんをツナと炒めた沖縄県の代表的な
家庭料理です。

「しりしり」とは「すりすりする」という
意味です。にんじんをスライサーでせん切り
にする時の様子を表しています。



ポチっと!

「倉敷市学校給食」の
レシピはこちらから

