

## 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さ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

