



食育だより

令和元年度
10月号
大阪府教育庁

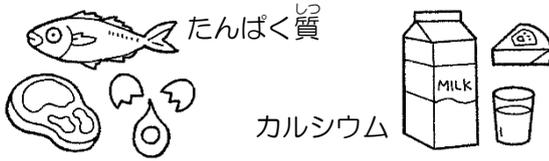
秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は「体育の日」があります。スポーツの秋ともいわれるこの季節、ぜひ色々なスポーツに親しんでみましょう。スポーツをしていて、「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるでしょう。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう



スポーツをする人はエネルギーや栄養素をより多く必要とします。さらに、成人になるまでは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、メニューを追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるためのカルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は



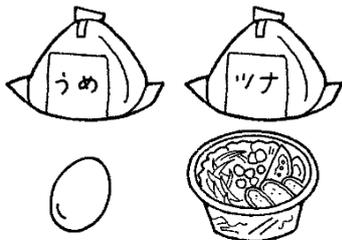
エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入するときは、どのような食品を選ぶのがよいかを考えましょう。



栄養バランスを 考えましょう



主食のおにぎりやパンだけでなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずを組み合わせてみましょう。

食品表示を チェックしましょう



食品の表示には、原材料名や内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶときの参考にしましょう。

ジュースよりも、水やお茶、牛乳がおすすめ!



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がよいです。

