

学校総合体育大会に向けて部活が本格的になってくる季節です。元気に体を動かすためには、食事をきちんととることが重要です。まずは、運動と食事のバランスについて知ることから始めましょう。

運動と食事のバランスについて知ろう

運動するときの食事はエネルギー量のバランスが大切です

運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、各自に見合った栄養摂取を考えなければなりません。『日本人の食事摂取基準(2020年版)』における推定エネルギー必要量では、**活動量が多い場合、1日の食事に、12~14歳の男女ともにプラス300kcal 分の補食**が必要になります。食事の1回のエネルギー量は学校給食を見本にしましょう。

【200kcal~300kcal の目安】

- おにぎり1個 + 牛乳コップ1杯 ○バナナ1本 + 牛乳コップ1杯
 - ヨーグルト1個 + りんご1/4個 ○サンドイッチ2個 など
- ※乳や乳製品の食物アレルギーの人は、牛乳は豆乳に変更してもOKです。

運動
のエネルギー量



小学生(中学年): 650kcal
中学生: 830kcal

食事
のエネルギー量

部活動などの運動の疲れを回復するには？

激しい運動を長時間行くと、疲労が蓄積します。そこで、運動の後に適度な栄養補給を心がけましょう。夕食まで時間がある場合などは、おにぎりやバナナなどを軽く食べるようにしましょう。また、夕食では、ビタミンB₁の多い食べ物や、炭水化物・たんぱく質・無機質(ミネラル)をしっかりとする食事をします。翌日に疲れが残らないように、入浴して早めに寝るようにしましょう。



つかれた...