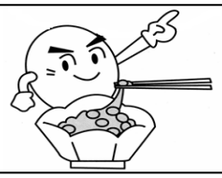
食育だより

幸松小学校
陸上大会特別号

陸上練習参加のみなさんと保護者　様

練習の成果を効率よく身につけるために、日頃からバランスのよい食事で健康な体づくりをしておくことが大切です。常に万全の体調で練習に臨めるように、毎日の食事に気をつけましょう。（むずかしい言葉が出てきます。おうちの方と一緒に読みましょう。）

体を動かすためには、筋肉が必要です。筋肉は運動により鍛えられます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質ですので、より多くのたんぱく質が必要となってきます。



◎肉や卵などの動物性のたんぱく質にかたよることなく、大豆などの植物性のたんぱく質もとりましょう。

運動をするときには、カルシウムや鉄などの無機質（ﾐﾈﾗﾙ）やビタミン類がたくさん必要です。

◎野菜類（特に緑黄色野菜）、海藻類をしっかり食べましょう。

ピーナッツ、アーモンドなどの種実類も無機質が豊富です。

※食物アレルギーに注意

◎必要以上の、甘いお菓子やジュース、スナック菓子は食事でとったビタミン類やミネラルの消耗につながりますので、控えましょう。

★栄養素は１つだけでは、働けません。

例えば、運動にはより多くの酸素が必要となるため、酸素を運ぶ血液中の鉄分が必要となります。食品から取った鉄分が吸収され利用されるにはビタミンCが必要となります。あるいは、種類の違うたんぱく質を含む食品を組み合わせて食べることで、１種類だけ食べるより効率よくたんぱく質を利用することができます。また、たんぱく質の代謝にはビタミンB_2、B_6が深く関わっています。

このようにさまざまな栄養素が複雑に作用しています。ですから、毎日の食事をバランスよく食べることがとても大切です。

＊＊＊