

4 スポーツするときの食事

部活動やスポーツをする時も基本は1日3食バランスよく食事をします。必要なタイミングで、食事では不足するエネルギーと栄養素を補う必要があります。一度にたくさんの量が食べきれない場合も、補食を活用することで1日に必要な栄養素とエネルギーを補いましょう。



練習前までの時間を考えて食品を選ぼう。

練習まで約2時間



練習まで約1時間未満



練習後から食事まで時間が空くときは補食しよう。

補食は食べすぎないよう注意

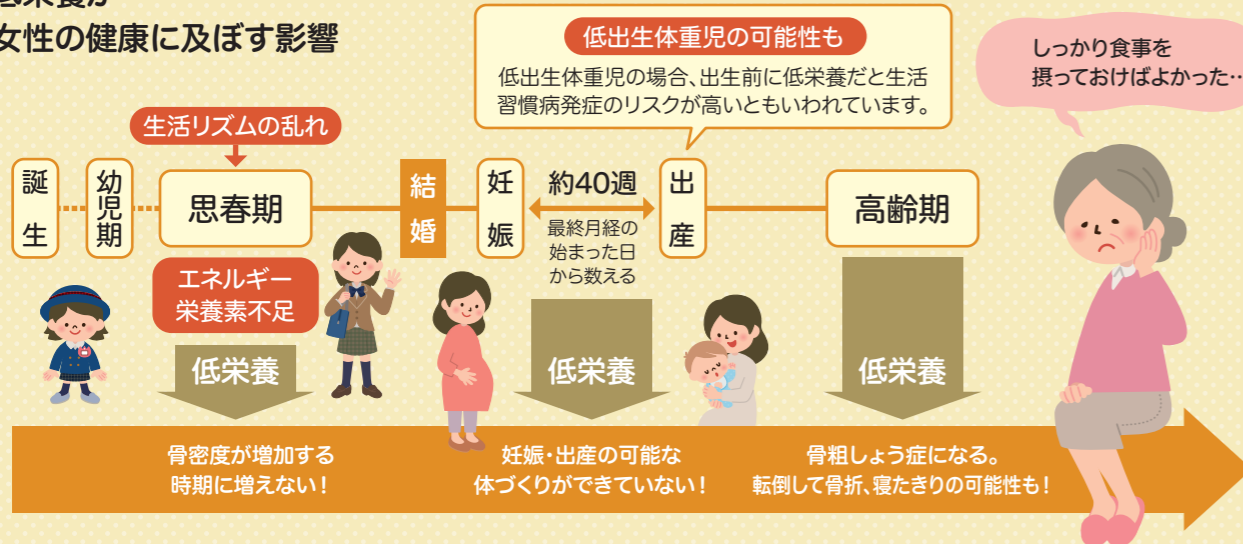


5 極端なダイエットに注意!!

極端なダイエットで、大切な栄養素が不足すると、今は大丈夫だと思っても、赤ちゃんを産む時やおばあさんになった時に、影響が出てきます。思春期に女性がふっくらまるみをおびているのは、将来の妊娠・出産を見据えていることです。それは太っているのではなく、正常な状態です。



低栄養が女性の健康に及ぼす影響



出展：公益社団法人日本栄養士会「健康増進のしおり」

未来のあなたは 今のあなたの食事がつくる



生涯健康で豊かな生活を送るには、正しい食の知識や技術を身につける「食の自立」の大切な時期です。また、親となり子どもを産み育てる前の基礎を作る時期です。

1 栄養バランスに気をつけた食事をしましょう

栄養バランスのよい食事は、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルが偏りなくとれる食事のこと。ポイントは、「主食・主菜・副菜をそろえる」ことを意識するだけです。

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。



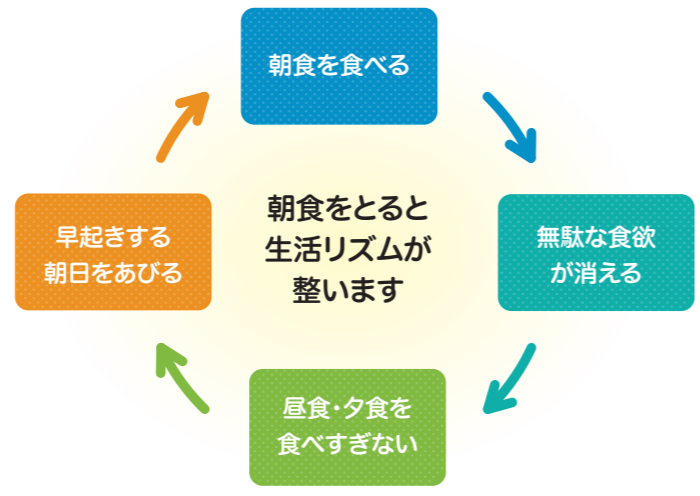
2 朝食を食べましょう～1日のスタート～

理想の朝食は、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事。
朝食を食べることで、体と頭が動き始めます。朝食を食べると生活リズムが整うだけでなく、心の健康を良好に保つと言われています。



1 食欲がわかない人は、どれか1つでもとってみましょう!

水分とエネルギー源になる炭水化物は必ずとると、脳や体が活性化し、スイッチが入ります。朝食は学力や学習習慣・体力に関係します。



2 朝食をお菓子で済ませない!

食事の代わりに砂糖や脂肪が多いお菓子を食すると太りやすくなります。



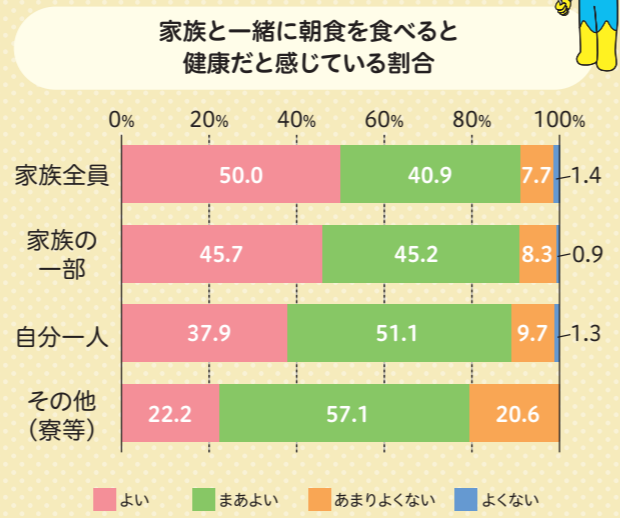
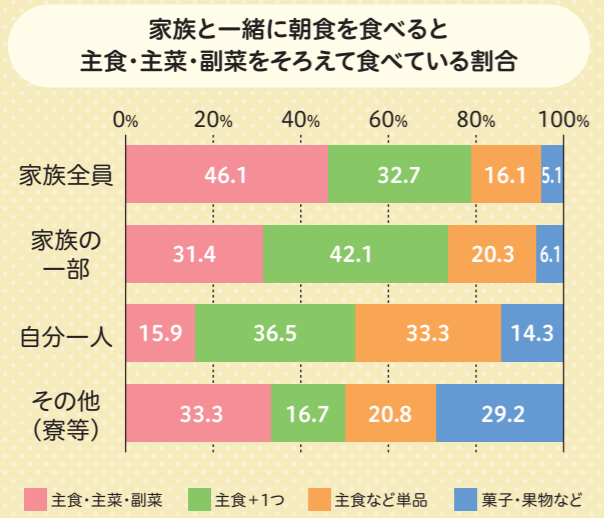
3 家族と一緒に食べましょう!

共食をする(誰かと一緒に食事をする)ことで栄養のバランスがよくなります。また、自分が健康だと感じる人も多いようです。



岐阜県の高校2年生の食生活の現状

トピックス



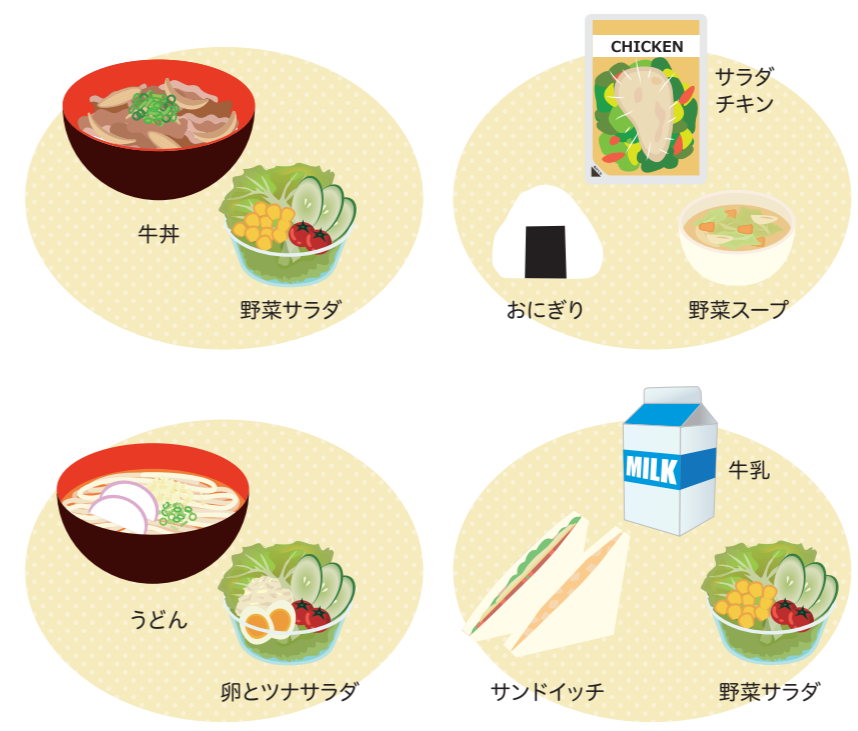
参考:令和元年度 高校生の食生活等実態調査結果

3 食事を選択する力を身につけましょう



コンビニごはん

コンビニやスーパーには、すぐにおいしく食べられる食品がたくさんあります。「主食・主菜・副菜」をそろえることを意識するだけで、栄養バランスのよい食事になります。



主食の重ね食べはNG!
1食1コイン(500円)を目安にバランスよく選ぼう!



お弁当

「3・1・2弁当法」は、お弁当箱で自分の適量1食分が分かります。主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い弁当を作りましょう。



ルールは5つ

- 1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ (1食を700kcalにするなら700mlの弁当箱を選ぶ)
- 2 料理が動かないようにしっかりつめる
- 3 主食3・主菜1・副菜2の割合につめる
- 4 同じ調理法のおかずを重ねない
- 5 おいしそうに仕上げる

参考:3・1・2弁当箱ダイエット法 足立己幸、針谷順子