

パクパクだより

日高町教育委員会
令和5年10月
毎月19日は食育の日



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、実りの秋・食欲の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など、旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

そして秋は、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋というように、色々なことにじっくりと取り組むことのできる季節でもあります。



スポーツと 栄養

バランスの良い食事で力を発揮しよう！

健康な体をつくり、運動にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。成長期に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で上手に補食をとるようにします。また、不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳や乳製品、果物をプラスするようします。

※スポーツの後に疲労を残さないために・・・

疲労回復のためには、練習後2時間以内におにぎりやパン、バナナ、100%オレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質や豚肉、玄米、大豆、ほうれん草などのビタミンB¹を多く含む食品をとりいれましょう。



『鉄』で貧血の予防をしよう！

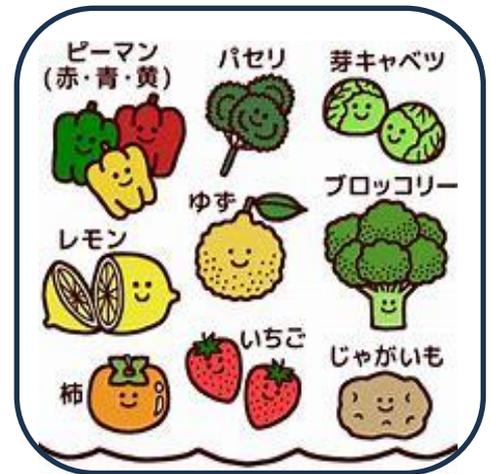
運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共にたんぱく質とビタミンCを多く含む食品をとることが大切です。

鉄+たんぱく質+ビタミンCを一緒に摂取すると、体内への鉄の吸収が高まります。

たんぱく質を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



鉄は血液の材料、不足すると貧血になりやすくなる・・・



鉄は血液の赤い色のもとである「ヘモグロビン」の材料です。

「ヘモグロビン」には、酸素を体のすみずみまで運ぶ大切な働きがあります。

このため、鉄が足りないと酸素が足りなくなって、「息切れ」や「めまい」、「疲れやすい」などの貧血症状をおこしやすくなります。

◎鉄をとりすぎると・・・

体に必要だからといってサプリメントなどで必要以上にとってしまうと、便秘や胃のむかつき、亜鉛の吸収阻害などによる体調不良を起こしてしまうことがあります。できるだけ食事からとるようにしましょう。

◎ビタミンCは鉄の吸収を助ける。

ビタミンCと一緒にとることで鉄の吸収がよくなります。