

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和6年度
10月号

10月食育目標

普通科・総合ビジネス科

就業技術科
 正しい配膳をしましょう
 スポーツと食事について考えましょう



スポーツと栄養



◆栄養バランスを整えて質・量の充実！

スポーツをしているからといって、特別な食事は必要なく、栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事が基本です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスを整えます。さらに「牛乳・乳製品」「果物」をプラスするとより充実してきます。



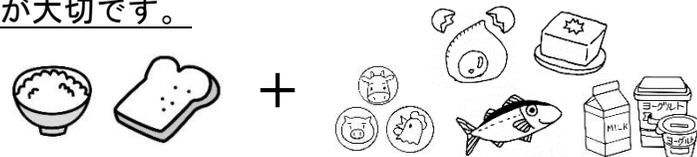
◆水分補給は、ちびちびチョコチョコ

水分補給のポイントは「こまめに、少しずつ」運動中に補給するのはもちろんですが、運動前後の水分補給も忘れずにしましょう。軽い運動には、麦茶や水を、多量に汗をかくような運動には、無機質（ナトリウム等）を含むスポーツ飲料などを利用しましょう。また、ジュースやスポーツ飲料には砂糖が多く、飲みすぎるとかえって疲れやすくなったり、肥満や虫歯の原因にもなるので、注意しましょう。



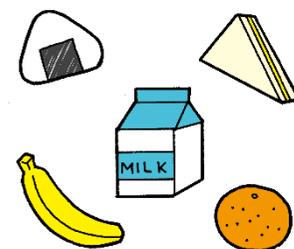
◆筋肉をつくるには・・・

「たんぱく質をとる」だけでは不十分
 筋肉は、主に「たんぱく質」から作られますが、ごはんやパンなどの炭水化物を食べずに、肉や卵ばかり食べていると、たんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。また、とりすぎると筋肉ではなく、脂肪として体にたくわえられます。筋肉をつけるためには、エネルギーとなる炭水化物プラス、たんぱく質をとり運動することが大切です。



◆運動の後は、すばやく栄養補給

激しい運動を長時間行うと、体の中にたくわえられたエネルギーを消費してしまいます。運動後は、できるだけ早くエネルギー源となる炭水化物やエネルギー作りを助けるビタミンを補給することが大切です。おにぎりやサンドイッチのほか、バナナやオレンジなどの果物も手軽にとれる食品です。食欲がない時は、牛乳や果汁100%のオレンジジュースなどをとるとよいでしょう。



腸活ってなに？

腸活とは、腸内環境を整えて健康な体を手に入れることです。腸を元気にすることで、なぜ健康効果が期待できるかという点、腸内には、善玉菌と悪玉菌が常在し、善玉菌は年齢とともに少なくなっています。善玉菌は、体内の免疫機能に関わっており、善玉菌を増やすことで、免疫力のアップや、老化防止が期待できるといわれています。善玉菌を増やすためには、善玉菌を食べ物からとること、善玉菌のえさとなる食べ物を食べることで、腸内環境を整えることにつながります。腸活をして、免疫力を高めましょう。

善玉菌が多い食べ物

発酵食品・・・

ヨーグルト 納豆 白菜キムチ チーズ みそ



善玉菌を増やす食べ物

食物繊維の多い食べ物・・・

まめ類 いも類 果物 野菜 きのこと類 かいそう類

