

# ランチタイム

県立播磨  
特別支援学校  
令和7年度  
10月号

## 10月食育目標

普通科・総合ビジネス科：正しい配膳をしましょう

就業技術科

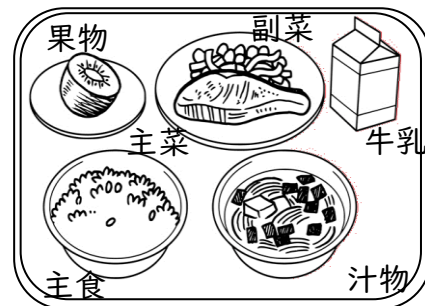
：スポーツと食事について考えましょう



## 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、チビチビ チョコチョコ

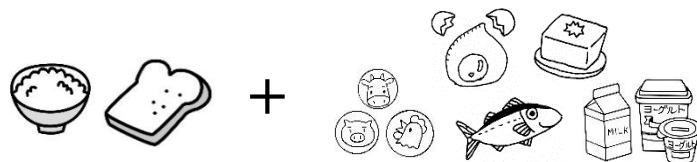
水分補給のポイントは「こまめに、少しずつ」運動中に補給するのはもちろんですが、運動前後の水分補給も忘れずにしましょう。軽い運動には、麦茶や水を、多量に汗をかくような運動には、無機質（ナトリウム等）を含むスポーツ飲料などを利用しましょう。また、ジュースやスポーツ飲料には砂糖が多く、飲みすぎるとかえって疲れやすくなったり、肥満や虫歯の原因にもなるので、飲みすぎに注意しましょう。



### ◆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くと、体の中にたくわえられたエネルギーを消耗してしまいます。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と、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、免疫力アップが期待できます。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

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

まめ類 いも類 果物 野菜 きのこと類 かいそう類

