

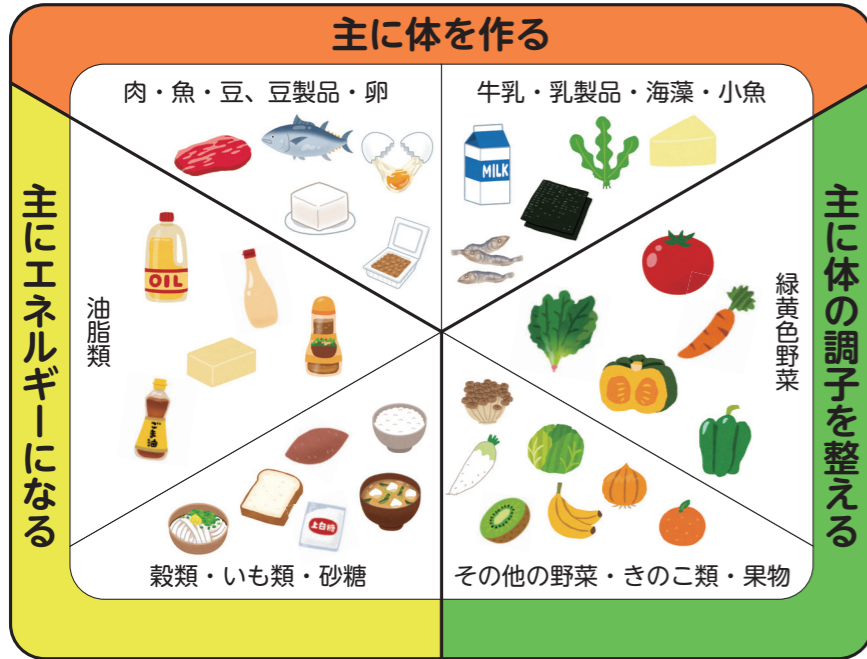
## ～バランスのよい食事をとろう～

バランスのよい食事

= 6つの基礎食品群がそろった食事

= 「主食、主菜、副菜」がそろった食事

### 〈6つの基礎食品群表〉



それぞれ表の食品を組み合わせることで、バランスのよい食事になります。

### 主食・主菜・副菜がそろった食事

- ・ 主食：ごはん、パン、めん
- ・ 主菜：肉、魚、卵、大豆製品
- ・ 副菜：野菜、きのこ類、海藻



## ～スポーツ時の食事と水分～

### 〈試合前後の食事〉

試合前後の食事について考えたことはありますか？

実は、試合に負けない強い体を作る基礎は食事にあります。食事のポイントについて見てみましょう。



#### ① 適した食品を選ぼう



試合前には、消化に時間がかかる脂質が多い食材は避け、糖質を多く含む主食や果物などの消化のよい食品にしましょう。また、生ものや普段食べ慣れないメニューは、緊張して胃腸の調子がいつもと違うこともあるので控えましょう。

#### ② 食べるタイミングに気をつけましょう

試合や運動する時間から逆算して、お腹に残らず、エネルギーを効率よく使える食事しましょう！

☆ 試合前日：脂質を控え主食をしっかり取る。

肉や魚は低脂肪のものを選ぶ。

揚げ物など脂っこいものは避ける。



☆ 試合2～3時間前：糖質が多く、消化しやすいもの

バナナ、おにぎり

うどん、パン など



☆ 試合後：糖質とたんぱく質を補給

(エネルギー補給と筋肉の修復のため)

疲労回復のビタミンも大切。

疲労や体のダメージ回復のために、

主食・主菜・副菜がそろった夕食で

しっかり栄養をとる。



基本は、**栄養バランスが整った食事を3食きちんと食べること(栄養)、きちんと寝ること(休養)**から体づくりは始まっています。

試合でよいパフォーマンスをするためにも、**普段からの体づくり**を意識していきましょう！

### 〈スポーツ時の水分〉

体の水分は汗などによって失われていきます。

運動をするときには、**運動の30分前くらいまでに**

**コップ1杯程度**飲み、**運動中は喉が渴いたと**

**感じる前に**飲みましょう。

運動後も、**こまめに**水分補給しましょう。



学童・思春期

# 食べて元気に 大きくなろう！



作成：帝京平成大学  
健康メディカル学部  
健康栄養学科



発行：中野区  
健康福祉部 保健企画課  
(電話:03-3382-2428)



発行年月：令和5年9月

中野区  
食育ポータルサイト





## ～成長期の食事～

成長期とは、骨が成長して、身長が伸びる大切な時期のことです。



### 〈骨を成長させるために必要な栄養素〉

①カルシウム…牛乳、小魚、大豆などにたくさん含まれており、皆さんの骨の成長を助ける働きがあります。

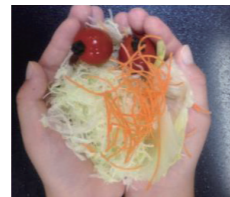
カルシウムは不足しがちなので、休みの日も牛乳を飲もう！



②ビタミン類…野菜、果物、きのこ類にたくさん含まれています。よりよい成長のためには、1食で両手一杯の野菜が必要です。

野菜は、加熱することでかさが減り、おいしくたくさん食べられます。電子レンジで温野菜サラダにしたり、スープ、みそ汁の具にしたりして工夫してとりましょう。

生野菜なら



両手に1杯

加熱した野菜なら



片手に山盛り

写真出典：健学社 食育フォーラム

### 小松菜と鶏ささみのマヨポン酢和え

#### 【材 料】

小松菜 …100g    マヨネーズ…大さじ1  
鶏ささみ肉…2本    ポン酢 …大さじ1 } A

#### 【作り方】

1. 小松菜は電子レンジで3分ほど加熱し、冷水に取って30秒、水気をしっかり絞り、3cmの長さに切る。
2. 鶏ささみをラップにくるんで電子レンジで2分程度加熱する。余熱で中まで火を通し、粗熱が取れたらほぐす。
3. 1と2とAを混ぜ合わせる。

## ～朝ごはんの大切さ～

朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させ、1日の始まりに脳や身体機能のスイッチを入れる効果があります。



朝ごはんを食べないと…

- ①朝起きた時のエネルギー代謝の低い状態が午前中続くことになり、勉強の集中力が上がらなかったり、運動のエネルギー不足の原因になります。
- ②1日に必要なエネルギーがとりきれないことがあります。

### 朝ごはん作りの工夫

#### ①「前日に下ごしらえ」で手間いらず

\*今日の夕食の材料を「まとめ切り」して明日へストック！

例1) 夕食：千切りキャベツ

- ・多めに切って、残りを電子レンジで加熱後、冷蔵保存。  
→朝食でコールスローサラダやおひたしに。サンドパンの具材にも。
- ・ついでにザク切りも作って、冷蔵保存。  
→朝食のスープやみそ汁、野菜炒めの具材に。



例2) ネギやニラ、油揚げなどは使いやすい大きさに切って冷凍ストックすれば、いつでも使えて便利。

\*「取り分け」でアレンジ！

例) 夕食：ポークカレー

- ・ルーを入れる前の手前で取り分けて冷蔵保存。  
→朝、鍋で加熱し、和風出汁と味噌を加えて豚汁に。砂糖と醤油で煮れば肉じゃがに。



#### ②調理いらずの食材を使用

\*材 料

- ・ホットドッグパン 1個 ・ハム 1枚
- ・スライスチーズ 1枚 ・マヨネーズ 適量
- ・コールスロー用野菜パック ひとつかみ

\*作り方

パンにハムやチーズなど冷蔵庫にある材料と野菜パック野菜をはさみ、マヨネーズをかける。



## ～おやつの食べ方～

成長期であり、勉強にスポーツに忙しい皆さんはおやつを軽食、補食として考え、選んで食べる習慣をつけましょう。

### 砂糖のとりすぎに気をつけよう！



※炭水化物(糖質)をスティックシュガー1本(3g)で換算。小数点以下四捨五入。

### あぶらのとりすぎに気をつけよう！



※脂質量を小さじ1杯(4g)で換算。

出典：健学社 食育フォーラム

### 大切なのは量と時間を決める

食べ方も大切です。だらだら食べたり、量を取りすぎたりすると、次の食事が食べられなくなったり、太りすぎや生活習慣病の原因にもつながります。

#### 〈おやつの例〉

1日200キロカロリー以内を目安に、上手に組み合わせて食べましょう！

