



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

まだまだ残暑が厳しく、暑い日が続いていますね。暑さで食欲が低下している人も少なくないのではないのでしょうか。今の時期は、夏の暑さに対応しようとがんばってきた体の疲れが出やすくなるので、食事で栄養を取り、体力をつけることが大切です。また、9月は体育大会の練習などで運動する機会が増えてきます。食事、休養、睡眠を十分にとり、丈夫な体を作りましょう。

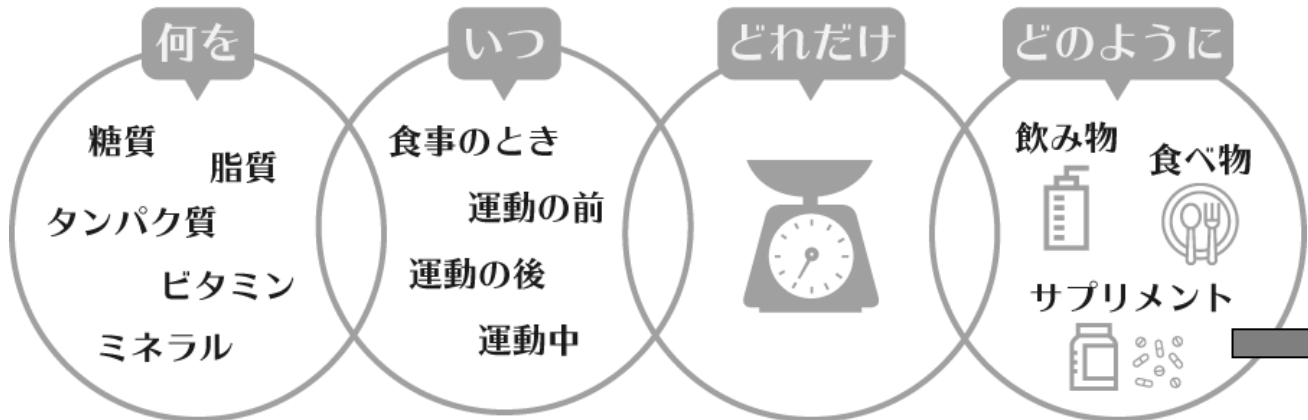


スポーツ栄養について考えよう！



スポーツ栄養とは、パフォーマンスを最大限に上げるために、「何を、いつ、どれだけ、どのように摂取するか」を考えることです。身体活動量の多い人が最大限能力を発揮したり、ケガを予防するために必要とされたり、近年多くのアスリートがスポーツ栄養学を取り入れています。パフォーマンスというのは人が行う脳や体を使った様々な動作、思考、表現の全てを表します。スポーツをしない人にとっても元気に過ごすためのヒントとなります。

パフォーマンスを最大限に上げるためには…

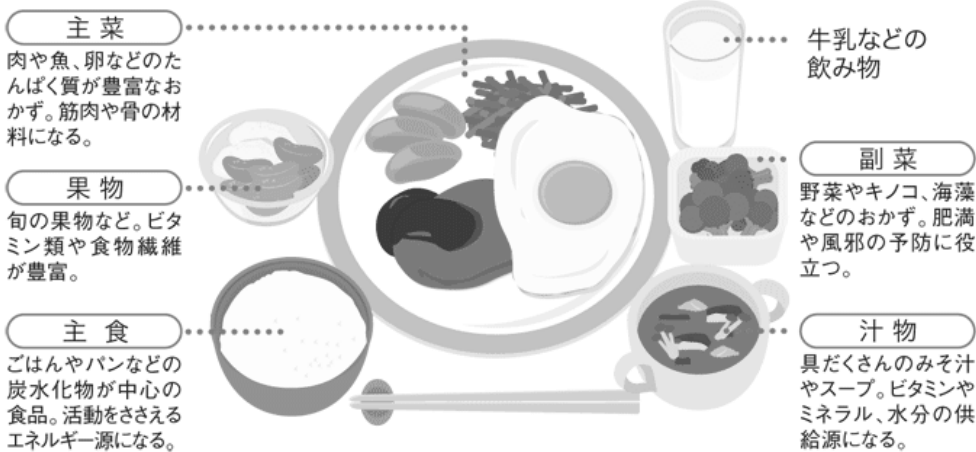


成長期はサプリメント（プロテイン等も含む）に頼らず、食事と補食から栄養を取ることが大切です。
サプリメントで栄養素を取りすぎると内臓に負担かける場合があります。バランスの良い食事で栄養を取ることが基本です。

摂取するかが重要！

一般社団法人日本スポーツ栄養協会 ホームページより抜粋

バランスのよい食事とは



一般社団法人Jミルクホームページより抜粋

スポーツをする12～14歳男子が
1日に必要なエネルギーとその配分（例）※

朝食	700kcal
昼食	900kcal
補食	200kcal
夕食	1,200kcal
計	3,000kcal

1日の総エネルギーは補食も含めて3,000kcalが目安。1日の食事の中でうまく配分して調整しましょう。

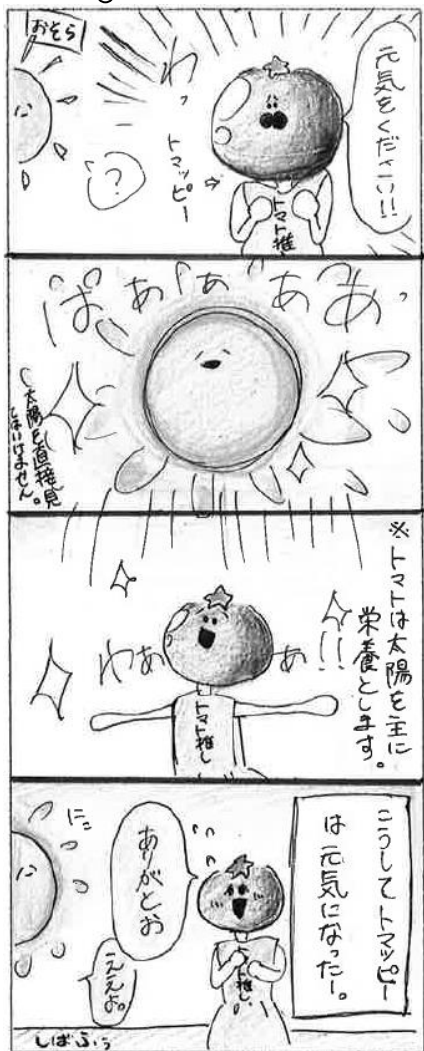
※10～11歳男子と12～14歳女子の場合は、この90%を目安に摂るように心がけましょう。

一般社団法人Jミルクホームページより抜粋

補食とは…3度の食事では不足するエネルギーや栄養素を補うものです。栄養を補うためのものなので、お菓子などは補食になりません。補食にはおにぎりやヨーグルト、果物、ゼリー飲料、牛乳などがあります。



トマッピー4コマ劇場



ペンネーム 多細胞（谷川中学校）



ペンネーム N（住道中学校）



ペンネーム 一筆鱈子（北条中学校）

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏バテ解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

翌日の学校の準備などは、早起きの週間をつけて毎日決まった時間に食べる。夜寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり飲んだりしないようにする。



朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつの食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

