食育だより㉕ 食事と運動～早寝･早起き･朝ごはん～　健康推進係

2020年のメインイベントの東京オリンピック・パラリンピックが2021年に延期となりました。今回はオリンピックにかけて、運動をする体を支える食事と生活習慣についてお伝えします。

食事で一番大事なことは、子どもから大人までどの世代もスポーツの有無に限らず、基本はバランスよく食べることです。自分の口から入るものは、すべて自分の心と身体をつくる源になりますので、何を口にするのか、すべきなのかを考えることが大切です。さらにスポーツ選手では体を酷使するため、よりエネルギーや栄養素の必要量が多くなりますが、人には食べられる量に限界があります。食べるのもトレーニングの一つといい、日々の過酷な練習よりも食べる方が辛いという話も聞いたことがありますよね。運動中や試合前後の緊張、興奮している時は交感神経（戦闘モード）が優位になり、食べ物の消化・吸収が抑えられ、運動を終えてリラックスしたときにやっと活発になります。練習時間や試合時間が長ければ長いほど、その分お腹が空かなくなるなど食事に影響がでやすいのです。

運動量が増えるほど、体は使ったエネルギーや壊れた筋肉などの組織を治すために食事からのエネルギーや栄養素を必要としますが、運動で使った分をしっかりと食事から補給できると、持久力や瞬発力の向上など競技に必要な筋肉やパワーがつき、丈夫な体を作り上げ、ケガの予防や疲労回復、パフォーマンスの向上につながります。

これはプロの選手だけの話ではありません。子どもでも部活動によってはかなりの負荷がかかっている場合があります。子ども達は今まさに身体をつくっている成長期で、日常の生活分＋運動分＋成長分の栄養が必要です。食事だけでは補いきれないような運動量によって、成長分に必要なエネルギーや栄養素が不足してしまい、体の故障（疲労骨折、筋肉、腱の炎症など）、貧血、やせ、低身長、月経異常など発育や発達にも支障をきたす危険性があります。特に成長期に朝食の欠食があると１日に必要な栄養をとることができませんので、まずは生活習慣や生活リズムを見直してみることをおすすめします。

私達の身体は十分な栄養と睡眠、適度な運動により健康な身体と心がつくられます。まずは生活習慣の基本となる『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけていきましょう。

★家庭で食育を実践しよう★
（第３次芦別市食育推進計画より）
㋐朝ごはんをしっかり食べよう
㋑しょっぱい味は控えめに
㋒ベジタブル（野菜）はたっぷりと
㋓つかおう！芦別産のおいしい食材
㋔食育の日☆毎月19日は
「みんなでごはんを食べよう」

栄養士さんおすすめ健康レシピ

牛肉中華風煮込み

１人分のカロリー
【203Kcal】

提供：芦別慈恵園

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

牛肉にはビタミンＢ群が豊富で特にビタミンＢ12はお子様、女性、高齢者のかたに欠かせない栄養素です。

ジャガイモは米と同じく主食に分類され、エネルギー源となる糖質もたっぷり含まれています。その他にもビタミンＣが含まれており、ビタミンＣは風邪の予防に効果があるため、この時期にはとっておきたい食材です。

▶材料　１人分……

・牛肉40ｇ・ジャガイモ60ｇ・ニンジン40ｇ・ネギ20ｇ・ショウガ２ｇ・ニンニク１ｇ・砂糖、しょうゆ各３ｇ・油４ｇ・酒、みりん少々

▶作り方……

①牛肉を一口大に切り、ジャガイモ・ニンジンは乱切り、ネギ・ニンニク・ショウガはみじん切りにする。
②ニンニク、ショウガを油で炒め、香りがたったら、ジャガイモを加え周りが白っぽくなるまで炒める。
③ニンジンを加え炒める。
④❷に火が通ったらネギを加え、さらに炒める。
⑤牛肉を加え、火が通ったら調味料を加え味付けする。