

Let's Eat !!

令和元年7月11日(木)

食育便り 第1号

担当 松本 桃子

いただきます～

みなさんこんにちは。今年度は食育便りを通して、食に関する様々なことをお伝えしようと思えます。発行は不定期ですので、ご了承ください。

第1号食育便りのテーマは「アスリートを見習って、正しい食生活を身につけよう!」です。みなさんは好きなアスリートはいますか?サッカーの本田圭佑選手やテニスの大坂なおみ選手など、たくさんのアスリートを想像すると思います。わたしはサッカーの長谷部誠選手が大好きです。

アスリートは、試合や大会で勝てる強い身体をつくるため、練習を頑張るだけでなく、食生活にも気をつけています。競技にもよりますが、1日に約6,000キロカロリーを摂取しているアスリートもいます。中学生のみなさんは、1日に約2,500～3,000キロカロリーが基準です。みなさんも勉強や運動を頑張るために、そして元気に生活するために、正しい食生活を身につけましょう。

☆JFA(日本サッカー協会)が推奨する、選手に必要な食事のメニュー☆

JFAでは、サッカー選手に必要なバランスの良い食事の基本は「栄養フルコース型」であるとして、メニューの例を紹介しています。人間の身体は様々な栄養素が関わり合うことで成り立っており、「これを食べたから、あれは食べなくてよい」というシンプルな作りにはなっていません。

- 1 主食:お米のご飯
- 2 おかず:目玉焼き乗せハンバーグと
つけあわせ野菜
豆腐とわかめのみそ汁
- 3 野菜:野菜の煮物
- 4 果物:みかん
- 5 乳製品:牛乳



ももこメモ

私の経験から、ダイエットをしているとどうしても「体重を落としたい!!」って思いがちですよね。しかし、体重を落とすだけなら食べなければ簡単に痩せますが、不健康な身体になってしまいます。筋肉量を増やし脂肪量を減らすことで、脂肪の少ない引き締まった身体にすることが理想です。想像してみてください・・・わたあめ1kgと鉄の塊1kgは、同じ1kgでも見た目が全く違います。つまり、「わたあめ=脂肪」で「鉄の塊=筋肉」と当てはめることができます。体重ではなく、体脂肪を減らすダイエット。ダイエットしている人はぜひ意識してみてください。私も夏に向けて頑張っていきたいと思えます。(笑)