



食育だより

令和3年6月
南砺市立福光中学校

いよいよ地区選手権大会や写生大会などの大会が近づいてきました。食事からとる栄養は、体づくりに深く関わってきます。食事トレーニングのうちのひとつと考え、自分に必要な量を適切に食べるようにしましょう。運動部以外の人も健康的な体づくりのために、積極的に体を動かしましょう。

体づくりのために、食生活のルールを守りましょう

成長期のみなさんの体づくりにとって、食事はとても重要です。特に運動部の人は、食事による体づくりの差がスタミナや筋力の差となって表れ、試合の結果を左右することにもなります。好きなときに好きなものをただなんとなく食べるのではなく、頭で考えることができるようになるといいですね。そうは言っても、難しいことはなかなか長続きしません。中学生の時期は、基本的な「食生活のルール」を守ることが何よりも大切です。

ルール1・欠食はしない

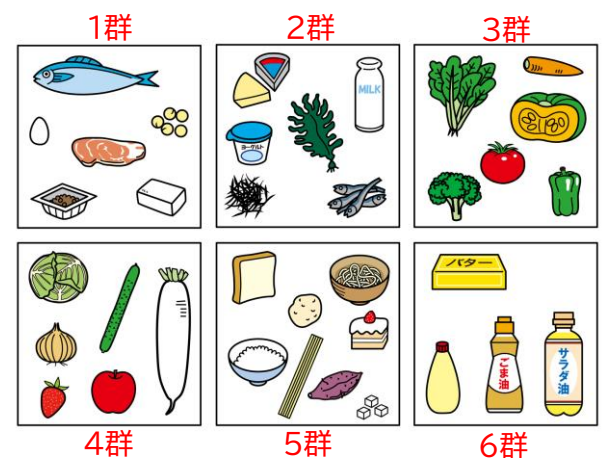


食事からの栄養が足りないと、筋肉や骨などから栄養が使われる場合があります。健康な体づくりのために1日3食の食事を欠かさず食べるようにしましょう。

ルール2・好き嫌いをしない

食べ物はそれぞれに違った働きがあります。嫌いなものを食べないと、その栄養が不足してしまうこととなります。どうしても食べられないときは、「6つの基礎食品群」で同じグループの中から別の食品を選ぶなどして足りない栄養を補うようにしましょう。

6つの基礎食品群



ルール3・お菓子やジュース、加工食品の摂りすぎに注意する

お菓子やジュースは、体づくりに必要な栄養素をあまり含んでおらず、食べ過ぎるとエネルギーだけの摂りすぎになり、栄養バランスを崩すことにもなりかねません。また、加工食品に含まれる「リン」は摂りすぎるとカルシウムの不足につながります。

ルール4・牛乳、小魚、海藻、大豆を積極的に摂る



牛乳は骨を丈夫にするカルシウム、血や筋肉のもとになるたんぱく質等、いろいろな栄養素を含んだ食品の一つです。給食のほか、朝食時や給食がない日にも積極的に飲むようにしましょう。

小魚、海藻、大豆（大豆製品）には、鉄分やカルシウム等、成長期に必要な栄養が入っています。しかし、これらの食品は、ふだんの食生活では不足しがちです。意識して取り入れるようにしましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯等の予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

ゆっくりよくかんで食べると・・・

むし歯を防ぐ



だ液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。

消化・吸収がよくなる



食べ物が細かく碎かれるため、だ液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。

食べ過ぎを防ぐ



ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐことができます。

脳の働きが活発になる



あごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。