

いただきます～す



暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」などと言われるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことのできる季節です。また、新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節でもあります。「食欲の秋」を満喫し、栄養たっぷりの旬の食材を味わいながら、元気な体をつくりましょう。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」、※2：国連WFPによる食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない	2 作り過ぎない	3 食べ残さない
家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買いましょう。	家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	作った料理は早めに食べ切りましょう。

（料理名） さつまいも汁

一人分のエネルギー 116kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
鶏もも皮なしこま肉	80	1 さつまいもは1.5cm厚さ、にんじん・大根は3mm厚さのいちょう切りにする。 2 こんにゃくは下ゆでして短冊切り、ねぎは小口切りにする。 3 干しいたけは戻してスライスし、しめじは石づきを取り、小房にわけておく。 4 だし汁を煮立て、鶏肉を入れて煮る。 5 煮えにくい材料から順次入れ、アクをとりながら煮る。 6 材料が煮えたら、みそで調味し仕上げる。
さつまいも	180	
にんじん	40	
大根	80	
板こんにゃく	40	
ねぎ	60	
干しいたけ	2	
ぶなしめじ	35	
赤みそ	大さじ1強	
白みそ	大さじ1強	
だし汁	600	

※中学生を基準にしています。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

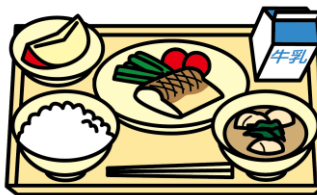
スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

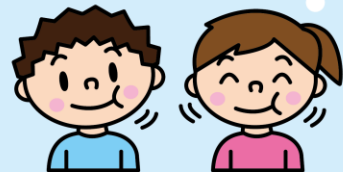


朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べるのが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★水分補給は、試合の前、試合中とこまめに行いましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があてしまう場合は、補食をとりましょう。

