

学ぼう！

Pekko  
Manabu  
Be

おいしく食べよう！

## スポーツと栄養

## 「朝食のポイント」

## ☆成長にあわせてしっかり食べて、丈夫な体づくりをしよう！

中学生・高校生の時期は、一生のうちで心と体が大きく成長する大切な時期です。エネルギーや栄養素も一生のうちで最も多く必要とする時期になります。体づくりに必要な栄養素をとるためには、欠食せず毎回の食事からバランスよくとることが大切です。

## ☆規則正しく3食とるためのカギは朝食！

朝はしっかり食事をとることが大切です。夜眠っているときも、エネルギーは使い続けています。目覚めた直後は、エネルギーが不足した「ガス欠」の状態。体も脳もスイッチが入らず、集中できません。また、朝食の欠食は昼食や夕食をとり過ぎ、体脂肪をためやすくなるなど悪影響が出る場合があります。朝食の主要な役割として、体温上昇が挙げられます。朝食をとるとすぐに体温が上がり、午前中から体も脳も活発になり、眠気も防止できます。



朝食の一例

- ・ 鮭おにぎりとのりを巻いたおにぎり
- ・ 具たくさん味噌汁

## ☆バランスのいい食事とは？

主食・主菜・副菜を組合せることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。成長期である中学生・高校生の時期は、さらに牛乳・乳製品、果物もとることで丈夫な骨をつくり、ケガを防いでくれます。忙しい朝の食事には手軽なものでしっかりと栄養をとれるものを選びましょう！

## 主菜

タンパク質を多く含むもの。納豆ご飯なら主食と主菜をとれる。ゆで卵も手軽でいい。

## 主食

エネルギー源となるもの。ご飯がおすすめ。おにぎりに鮭を入れ混ぜるなど。

## 副菜

ビタミンやミネラルを多く含むもの。味噌汁に野菜をたっぷり入れると副菜としての1品に。

## 果物

季節の果物や地域特産の果物もいいです。

## 乳製品

筋肉の動きを助け、骨の材料になります。

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会 委員  
京都産業大学 教授 吉岡 美子