



給食だより 11月号



令和2年11月 志村さかした保育園

食材やバランスの良い食事を摂り、冬に向けて体調を整えていきましょう。

運動時に必要な栄養素について

秋は気温も下がり運動がしやすい季節です。運動は、肥満解消や骨粗しょう症の予防になり1日8千歩、歩く事を推奨されています。運動をする時は、エネルギーや体を作るもととなる炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素のほかビタミン・ミネラルも摂ることが大切です。



運動をするための体作り

体を動かす時に必要になるのが筋肉、丈夫な骨、酸素です。

<酸素>

酸素を体中に運んでくれるのが赤血球です。赤血球のもととなる栄養素は鉄です。赤身の魚、赤身の肉を食べましょう。

<筋肉>

筋肉を作る栄養素は主にたんぱく質です。肉類、大豆製品、魚を食べましょう。



<骨>

骨を作り、丈夫にする栄養素がカルシウム、ビタミンD、ビタミンKです。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKはカルシウムを骨に沈着させる働きがあります。牛乳や、きのこ類、海藻類、納豆を食べましょう。

運動は普段よりも筋肉を使うため、筋組織が損傷し、筋肉痛や疲れが出てしまいます。筋組織の損傷を防ぐため、分岐鎖アミノ酸(BCCA)が多いあじ、鶏胸肉、卵、乳製品などを食べると良いでしょう。

疲労した体を元に戻すには？

運動をすると、体に負担がかかるため疲れも出てしまいます。疲れた体を元に戻すために必要な栄養素が炭水化物とたんぱく質です。炭水化物やたんぱく質は、そのままではエネルギーに変えることが出来ません。炭水化物をエネルギーに変える時に必要な栄養素がビタミンB1で、たんぱく質を代謝するときに必要な栄養素がビタミンB6です。

運動によってエネルギーの消費量が多くなるとビタミンB群の必要量も多くなります。ビタミンB群が不足することでエネルギーの変換がうまくできず、疲れを感じやすくなります。ビタミンB1は豚肉や大豆に、ビタミンB6はかつお、バナナに多く含まれています。豚と大豆の煮物やかかつおをご飯と一緒に食べると効率良く摂ることが出来ます。



