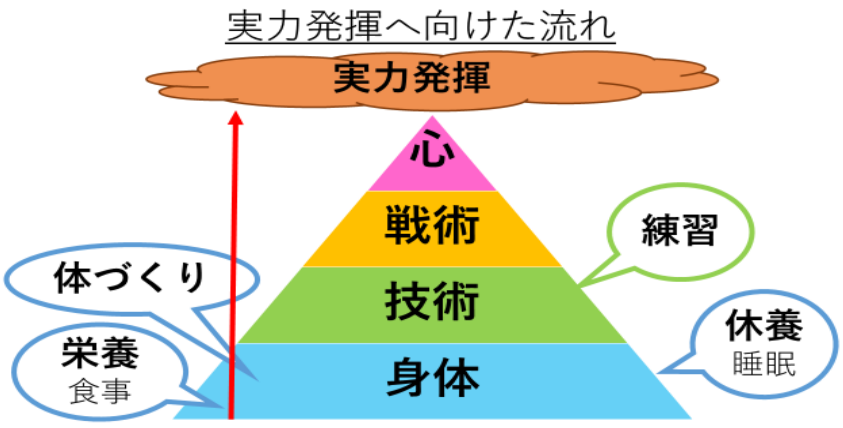
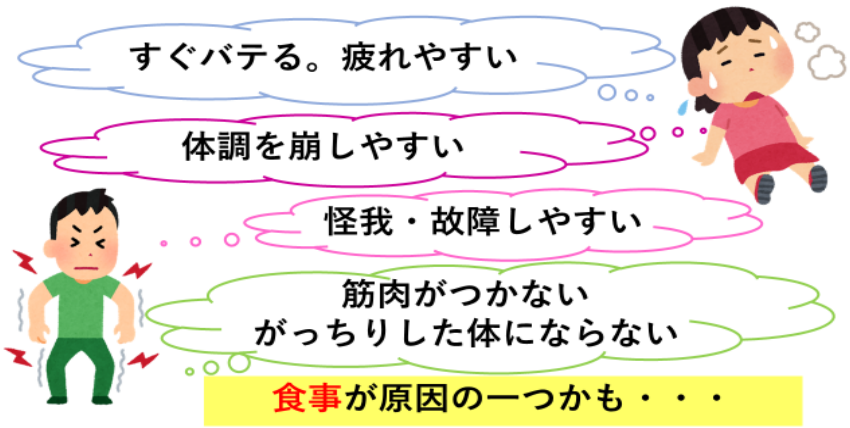
令和４年４月１９日（火）

令和4年度　部活動結成式（栄養講話）

○実力発揮に向けた流れ

本番での実力発揮のために練習やトレーニングは重要なことであるが、その練習やトレーニングに耐える身体が必要。
食事は睡眠とともに、身体をつくる基礎であり、実力発揮の土台となる。

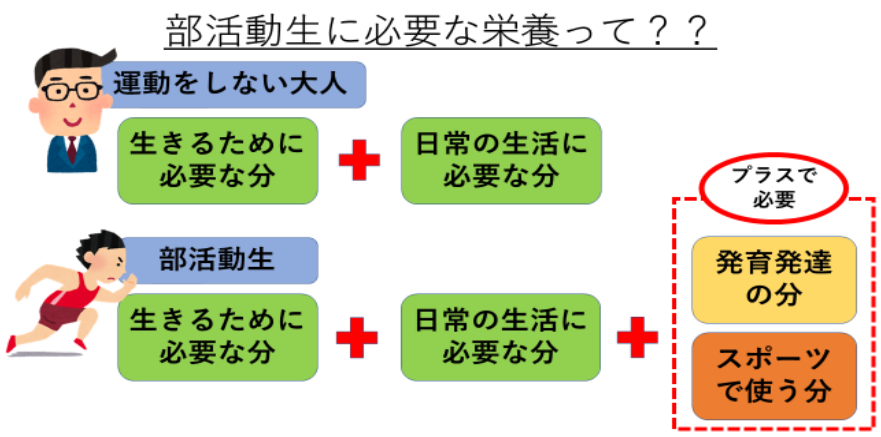




○部活動生の食事のポイント

①自分に必要な食事量を知る

栄養が不足した状態では、自分の身を削って動いたり、成長するための栄養まで運動に回したりと、
部活動生に必要な強い身体を手に入れるどころか、健全な成長を阻害しかねない。



身体活動レベル１：座位中心の生活
レベル２：歩いたり軽い運動が入る
レベル３：部活動生（運動部）

必要エネルギー量

中学生	レベル１	レベル２	レベル３
男子	2,300 kcal	2,600 kcal	2,900 kcal
女子	2,150 kcal	2,400 kcal	2,700 kcal

だいたい給食3回分　さらに必要！！

②五大栄養素＋α

私達の体は、何か1つの栄養素でできているわけではなく、それぞれの栄養素が体の中で複雑に作用し合いながら、
体を動かすエネルギー源となったり、筋肉や骨・血液・ホルモンなどの体の各組織を作りだしている。

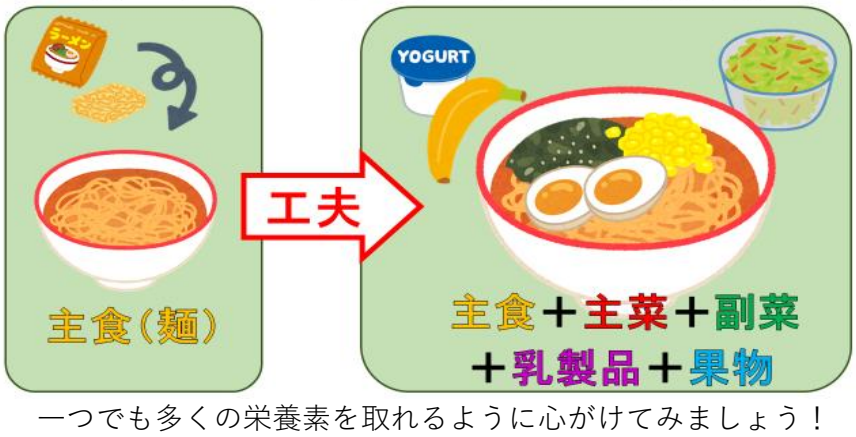
・エネルギーのもとになる・・・「炭水化物」「脂質」
・体をつくるもとになる・・・「たんぱく質」「ミネラル」
・体の調子を整える・・・「ビタミン」

・「栄養フルコース型」の食事とは？
体に必要な五大栄養素を「フル」に摂ることができる食事方法。具体的には①主食②主菜（おかず）③副菜（汁物、サラダ）④牛乳・乳製品⑤果物の５つを毎食そろえる。
給食を基本に、部活動生は量や組み合わせを調整する。

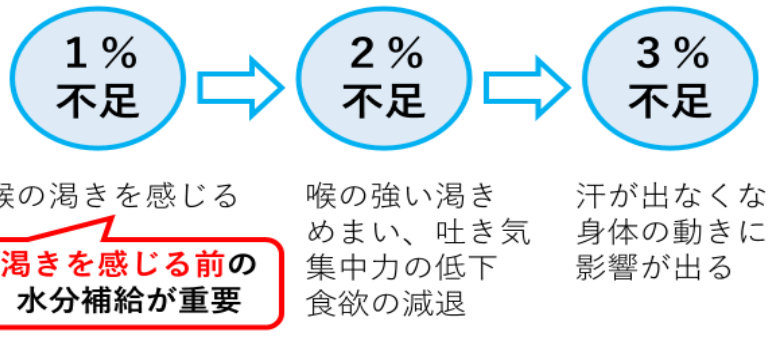
栄養フルコース型＝給食（基本）

※複数のグループに属するものもあります。
例：酢豚「主菜、副菜」、カレーライス「主食、主菜、副菜」

インスタントラーメンにも一工夫を!!



一つでも多くの栄養素を取れるように心がけてみましょう！

部活動生に重要な五大栄養素＋αの「α」＝「水分」

水分が不足すると．．．