

栄養新聞

vol. 12

発行日：
2013. 7. 20.
浦和学院高校
栄養指導委員会

優勝の秘訣!? 浦学野球部の食事!!

今年三月に行われた第八十五回選抜高校野球大会で、浦学野球部は初優勝を果たしました。その栄光の裏には、日々の厳しい練習・トレーニングだけでなく、食事の面での努力も並々ならぬものがあつたのです。今回は、毎年四月に行われている野球部の部員と保護者に対する栄養セミナー取材しました。今年四月十三日、ULTの三階にて行われました。

食糧物は、体を作るいわば「材料」です。自分の目的に合った理想の体を作るには、何をどのように食べれば良いのでしょうか。野球部に限らず特に運動部に所属している人は要チェックです!

運動部必読! 夏休みに体を作ろう!!



★スタミナ(瞬発力と集中力)をつける食べ物!

↓ごはん・パン・麺類

(炭水化物)

- 炭水化物は筋肉のスタミナと脳のスタミナ、両方を養ってくれる。毎食しっかりと食べよう。ただし“夜にドカ食い”はダメ。スタミナが付きすぎて脂肪が増えてしまう。
- 朝食不足はスタミナ不足のもと。朝食で炭水化物をしっかり摂れていないと日中動けない。スタミナ切れが早くなる。

★筋肉をつける食べ物!

↓肉・魚・大豆・卵・牛乳・ヨーグルト・チーズ(たんぱく質)

- 十六歳〜十八歳は第三次成長期。筋肉と骨が伸びる最後のチャンスである。この時期に骨をいじめ(運動し)、その後二十分以内にたんぱく質を摂ると筋肉や骨が発達する。
- ただし卵にはコレステロールも含まれているため、あまり運動しない人や成長期を過ぎた大人は食べ過ぎると良くない。
- 乳製品は一度に大量摂取しても吸収しきれない。例えば牛乳なら朝食時三〇〇ミリリットル、昼食時二〇〇ミリリットル、夕食時三〇〇ミリリットル、寝る前二〇〇ミリリットルなど、分けて摂ることが有効だ。特に背を伸ばしたい人は寝る前の二〇〇ミリリットルを欠かさないこと。
- 間食や部活動後すぐにチーズを食べるのも筋肉や骨の発達のために良い。

★疲労回復(疲れをとる、体調を整える、身体をサポートする)ための食べ物!

↓緑黄色野菜(にんじんかぼちゃ・ホウレン草・トマト等)・柑橘系果物(みかん等)(ビタミン)

- 必ず朝晩オレジンジュース(果汁一〇〇パーセントのもの)を二〇〇〜二五〇ミリリットル飲むべし。
- 筋肉を動かすと乳酸や活性酸素がたまる。それを分解してくれるのがビタミンである。寝る前にビタミンを摂ることで寝ている間にビタミンが分解作業をしてくれ、疲れがとれる。つまり、夜にビタミンを摂ることで次の日に疲れを残さない身体になれるのだ。
- ひじが痛い、足首が痛い、よくねんざをする……これらは全てビタミンC不足が原因である。野球で言えば、一日に二〇〇球投げてビタミンCが不足していたら必ずひじが炎症を起こす。それほど、スポーツをする者にとってビタミンCは必要なのだ。
- また、ビタミンはタンパク質や炭水化物の適切な吸収を助けてくれる。タンパク質や炭水化物とビタミンをいっしょに摂ることによって筋肉やスタミナが効率的につく。

★リンゴ・バナナ(ケガの予防)のための食べ物!

↓ワカメ・海苔・昆布・小魚(のこ)類・ゴマ・大豆(腐切)干し大根(鉄・マグネシウム)などのミネラル

- ミネラルが不足すると……骨が弱くなる、足がふる、筋肉がけいれんを起こす、体温調節ができなくなる(熱中症)、酸素調節ができなくなる(過呼吸)等、プレーに支障をきたすトラブルが起きやすくなってしまふ。
- ミネラルを多く含む食べ物には色の黒っぽいものが多い。意識して摂取しよう。

※糖分摂り過ぎ注意!

- 菓子パン・コーヒー飲料・紅茶飲料・炭酸飲料等は知らず知らずのうちに余分な糖分を摂ってしまうのであるべく摂取しない方がよい。
- スポーツをする者にとって間食は悪いことではないが、間食をする際には菓子パンよりもおにぎりを食べる方が望ましい(炭水化物とミネラルが摂れるから)。

食べ物は、私たちの健康に密接に関係しています。それは、単純に私たちが食べたものからできているからです。さらに私たちの体は、ミネラルやビタミンなどの栄養素によって、体の機能を動かして生きているのです。

体は、アミノ酸を材料にタンパク質が合成されます。その際にもミネラルやビタミンの働きが必要です(タンパク質を摂取してもそのままタンパク質にはなりません)。体内の細胞膜やホルモンには油分が必要です。ですから栄養のバランスが崩れると、私たちの体がきちんと作られないし、きちんと働いてくれません。だから健康に影響するのです。栄養が足りない、栄養バランスが悪いということは、体がきちんと作られない、体の機能がきちんと働かないということです。これは健康だけではなく、美容、勉強、スポーツにも影響してきます。肌のトラブルでお悩みの方、勉強やスポーツでより良い結果を残したい方は、体が健康であることが大切です。

では、どのような食事をすればいいのでしょうか。健康に良い食事は「まごわやさしい」と言われます。「ま」は大豆、あずきなどの豆類のこと。「こ」は、ゴマ、ナッツなどアーモンド類のこと。「わ」はわかめ、コンブ、のりなどのこと。「や」は野菜などのこと。「さ」は魚のこと。「し」はしいたけなどきのこ類のこと。「い」は、じゃがいもなどイモ類のこと。このように「まごわやさしい」食事は、体に必要な栄養バランスを体に負担をかけず摂取できます。≪二年K組 深瀬聖人≫

※参考:「食事 食べ物と健康」<http://www.naturalweb.co.jp/healthyfoods/>

「まごわやさしい」

ま…豆類(豆腐・納豆なども含む)

高たんぱく質で、ビタミン・食物繊維が豊富。

ご…ごま

たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなどが豊富。

わ…わかめなど海藻類

たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。

や…野菜

ビタミン・ミネラルが豊富。

さ…魚

たんぱく質や鉄分が豊富。

し…しいたけなどきのこ類

ビタミンや食物繊維が豊富。

い…いも類

炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富。

栄養指導委員会とは…?

皆さんこんにちは、栄養指導委員二年代表の菅原です。今回の記事では、栄養指導委員の活動内容について説明します。

私たち、栄養指導委員は「浦学生が卒業後に、栄養を意識した食事をとれるようにする」という目標をもとに学年ごとに様々な取り組みをしています。

一年生は、オリジナルポスターによる栄養の呼びかけ。一学年の委員がそれぞれ書いたポスターは浦学校内に貼られます。二年生は、栄養新聞の製作。浦学生に栄養について知ってもらうために一人一項目ずつ調べ、栄養新聞としてまとめ、発行します。三年生は、研究発表。栄養について研究し、白翔祭で発表します。どの学年の取り組みも、知っておくと在学中や卒業後に役に立つので、ぜひ、確認してください。

学年ごとの取り組みのほかにも活動をしています。女子栄養大学に行き、大学の教授の講義を聞いたり、テーブルマナーについて、実際にフランス料理を食べながら学んだりもします。

このような活動をしている栄養指導委員会は、浦学にしか存在していません。他の高校にはないこの委員会なので、ぜひ、ポスターや栄養新聞、研究発表を見てください。浦学生が健康に過ごせるために頑張っていると思います。≪二年V組 菅原彩瑛≫

バランスの良い食事は、主食・主菜・副菜のバランスを整えることが基本です(栄養新聞 vol.13 参照)。プラスアルファで「まごわやさしい」を食生活に取りいれると、生活習慣病予防、コレステロール値低下、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があると言われています。

「まごわやさしい」は、和食のメリットの詰め合わせと言えます。栄養学的に優れている考え方であるのと同時に、

- ご飯によく合う
- 毎日食べても飽きない
- 献立の組み合わせがしやすい

というメリットがあります。ためしに和食の定番メニューを考えてみると、この「まごわやさしい」のどれかが必ず摂れるようになっています。ぜひ、これからは意識して「まごわやさしい」を食べるようにしてみてください。

※参考: キックマンホームページ

<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/doctor/appare/01.html>

