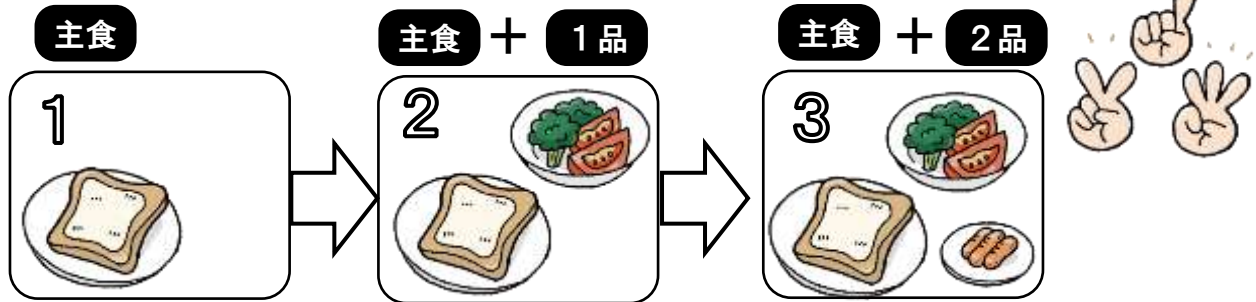


食育だより

下野市立南河内中学校 2019年 5月号

学校が始まり1ヶ月、慣れてくると色々な疲れがでて、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすために日頃からの規則正しい食生活が大切になってきます。

☆朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている場合は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

☆3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

☆朝食レシピ

★ブロッコリーのチーズ焼き

ブロッコリー 1/2個 コーンの缶詰 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2 ピザ用チーズ 大さじ4

1. ブロッコリーは小房に分けてゆでる。(冷凍の場合は解凍して水気を切る)
2. 1とコーンをマヨネーズであえる。
3. アルミカップに2を入れ、上からチーズを散らす。
4. オーブントースターで約5~8分焼く。



★ミネストローネスープ

大豆(水煮) 50g ベーコン 2枚 バター 小さじ1 ミックスベジタブル 70g
固形スープの素 1個 トマト 1/2個 塩、こしょう 各少々 水400ml

1. 大豆の水煮は汁気をきり、ベーコンは1cmの角切り、トマトも角切りにします。
2. ミックスベジタブルは解凍しておきます。
3. なべにバターを溶かして、ベーコンをさっと炒め、湯、大豆、ミックスベジタブル、砕いた固形スープの素を入れます。
4. 2~3分煮た後トマトを加え、塩、こしょうで味を調えます。

◎ほかの野菜やじゃがいもなどを、ベーコンの後に加えても具たくさんにしてもいいですね。前日作りおきして、朝に温かいスープはおすすです。

鉄分

見落としがちな栄養素に注目！

不足すると貧血に。スポーツ選手は、貧血になるリスクがより高い。

◇酸素を運ぶ血液の成分の一つ鉄分について

筋肉を動かすためには、筋肉の細胞に十分な酸素が供給されないといけません。その酸素を配達するのが、血液中にある鉄分とタンパク質でできている「ヘモグロビン」です。さらに、鉄分は筋肉中にある「ミオグロビン」という物質にも含まれ、「ミオグロビン」は、運ばれてきた酸素を受け取って、細胞内へ取り込む働きもしています。つまり、鉄分は、酸素を運搬すると同時に、酸素の受け入れも行っているのです。



◇不足するとどうなる？

血液は、体を動かすとどんどん壊れる、いわば消耗品です。鉄やカルシウムは、汗と一緒に流れ出ていってしまいます。これを考えると、汗を大量にかくスポーツ選手は、常に鉄不足の貧血になる危険性を抱えていることとなります。また、一般的に貧血と言われている「鉄欠乏性貧血」も、鉄分の不足が主な原因です。

一般人よりもはるかに多くの鉄分を使っているのに、バランスの偏った食事のせいで補給されずおきる「スポーツ性貧血」。「だるくて調子が悪い」とか、「ばてやすい」とか、「集中できない」といった貧血気味まで加えると、その数はもっと増えるはず。特に、長距離などの持久性競技種目の選手は要注意です。



「鉄欠乏貧血」は、偏食や無理なダイエットによる栄養不足が原因でなる場合があります。

おなかいっぱい量を食べていても、偏った食生活だと栄養不足・栄養失調になります。病気の原因になりますので、食事内容を見直して、健康的に運動できるような食事をしましょう。

◇鉄分の多い食品

ヘム鉄



かつお



いわし

牛肉



豚やにわたりのレバー



卵

(肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄をヘム鉄、野菜や穀類に含まれる鉄を非ヘム鉄といいます)

非ヘム鉄



ほうれん草



ひじき



小松菜



納豆

非ヘム鉄の食品は吸収率がよくないので、吸収をよくするために、ビタミンCの多い食品も組み合わせましょう！



ピーマン



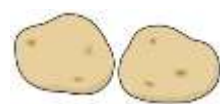
キャベツ



ブロッコリー



ミニトマト



じゃがいも