

中学生の食生活と運動

中学生(12~14歳)は成長期、特に心臓や肺などの呼吸器や循環器の発達が盛んな時期。健全な心身の発達と体力や運動能力を伸ばすためには、正しい食生活習慣を身につけて「栄養」という土台をしっかりと築くことが基本です。



中学生の食事の基本(運動習慣を持つ)

その1 主食+主菜+副菜をそろえる

- ・主食は多めに
運動で消費したエネルギーを炭水化物で十分に補給
- ・主菜も十分に
運動によって壊れた筋肉の修復のためにはたんぱく質食品(魚・肉・卵・大豆製品など)を。
- ・副菜を忘れない
体調を整えるために、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜・芋類・海藻・きのこなどを毎日欠かさずに
- ・あぶら物は控えめに
あぶらの多い食事は栄養バランスの偏りと、胃もたれの原因に。
練習や試合でも十分な力が発揮できません。



その2 何をどれだけ食べれば良いかを知る

体格や活動量、男か女かによっても様々ですが、標準的な体格で身体活動レベル PAL=2.0 くらいの運動をしている男子を例に、一日に食べてほしい食品の種類と目安量をお示しました。

中学1年生男子 2750kcal の一例

	主な食品群	グラム	目安量
主食	ごはん	800	丼1杯/食
主菜	肉	140	赤身うす切り2枚
	魚介類	80	切り身ひときれ
	卵	50	1個
	大豆・大豆製品	100	豆腐1/3丁
副菜	野菜 緑黄食野菜 その他の野菜	400	毎食小鉢2つ
	芋類	100	小1個
	きのこ類	20	
	海藻	5	
	乳・乳製品	600	コップ3杯
	果物	200	みかん3個
	砂糖	20	大さじ2杯強
	あぶら	25	大さじ2杯

その3 正しい食生活の習慣を身につける

・食品の種類を増やしましょう・・・栄養バランスがより良く、そしていろいろな食べ物の美味しさが発見できます。

・おやつは栄養補給が目的・・・おやつは「食事を補う」の意味、おにぎりやパンなどの主食や牛乳・乳製品、果物などで

- ・嫌いな食べ物をなくそう・・・「〇〇は嫌いだから食べない。」は嫌いな勉強や練習はしないということと同じ、少しずつのチャレンジを！

その4 運動時の食事の注意点

- ・練習の前にはエネルギー、練習後にたんぱく質の補給・・・空腹での運動はできるだけ避けましょう。
- ・長時間の練習の際は運動中にもエネルギー補給
- ・夕食時刻を遅くしない・・・部活動で夕食時刻が遅くなる時は、練習後におにぎりやパン、牛乳などを補って、不足分を夕食で補いましょう。
- ・水分を練習前と途中で補給・・・練習の30分くらい前に200～500ml、練習中には1時間ごとに200mlくらいずつ。のどの渇きを感じる前の補給が大事。体温上昇を防ぐために冷やしたお茶や水で。
- ・長時間の激しい運動の場合のアドバイス・・・マラソンのような運動では失われるエネルギーや塩分の補給のために2～3倍に薄めたスポーツドリンクや手作りドリンク(食塩0.2%、糖分5%)の利用も。

※ 睡眠時間をしっかりとりましょう。

身体の再生と成長、休息のためには、睡眠をしっかりとることが大切です。

参考: 健学社「それゆけ子どものスポーツ栄養学」

女子栄養大学出版部「小・中学生のスポーツ栄養ガイド 日本体育協会監修」

担当: 学校健康教育協議会