

らんちたいむ

令和7年度9月号
大津市教育委員会

丈夫な体をつくろう



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

現在、滋賀県で開催されている「わた SHIGA 輝く 国スポ・障スポ 2025」に関連して、丈夫な体づくりに欠かせない食事についてお伝えします。

日常的にスポーツをする人も、スポーツをあまりしない人も、体づくりのための食事について、考えてみましょう。

○ 食事と運動

食事は運動を行う上で、ケガをしない体づくりや、十分なパフォーマンスの発揮、身体能力の向上などを支えるために大切です。

健康的に運動を楽しむために、意識したい食事のポイントは3つあります。

ポイント1：朝ごはんをしっかり食べる

寝ている間もエネルギーを消費しているため、朝はエネルギーが不足した状態になっています。エネルギーが不足したまま日中を過ごすと、体は筋肉や脂肪などを分解してエネルギーを得ようとしています。

健康的に成長期を過ごし、元気に運動をする上で必要な体組織を守るためにも、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



ポイント2：主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事にする

健康的に運動を続けるためには、エネルギーの確保と体づくりに必要な栄養素をバランスよく摂取する必要があります。

バランスの良い食事をするためには、主にエネルギーのもとになる「主食」や、体づくりに必要なたんぱく質を含んだ「主菜」、そして体の調子を整え、他の栄養素を補助するビタミン・ミネラルを摂取できる「副菜」や「汁物」をそろえた食事にするのがおすすめです。



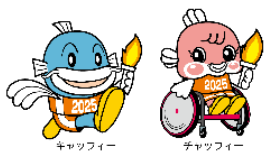
ポイント3：こまめに水分を補給する

水分は、人間の体の半分以上を占めています。体内の水分が体重の5%でも減少すると、脱水症状や熱中症の症状を引き起こしてしまいます。

特に運動中は汗で水分を失いやすいうえ、体重の2%の減少で運動パフォーマンスに悪影響が出るとわれています。そのため、運動中は自分のペースでこまめに水分を補給することを心がけることが大切です。



湖国の感動 未来へつなぐ



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ
第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

2025



■国スポ会期

【会期前】2025年9月6日(土)～9月15日(月・祝)
【本会期】2025年9月28日(日)～10月8日(水)

■障スポ会期

2025年10月25日(土)～10月27日(月)

★ 体づくりに欠かせない「たんぱく質」

たんぱく質は、人間の体を構成する成分として水分の次に多いものです。内臓・筋肉・血液・皮ふ・髪・爪など、体のほとんどをつくっている栄養素で、体内に侵入したウイルスと戦う白血球や消化酵素などもたんぱく質によってつくられています。また、成長期には欠かせない「成長ホルモン」もたんぱく質からつくられているため、成長期の小中学生には意識して摂ってほしい栄養素の1つです。

たんぱく質の1日あたりの目標量は、摂取エネルギーの13～20%です。小学生（中学年）の場合は、およそ60～100g、中学生の場合は、およそ80～130gとなります。1回の食事で全量を摂ろうとせず、3食に分けて、いろいろな食品を組み合わせる摂りましょう。



食べ物に含まれているたんぱく質量の目安



肉・魚・卵類	
 豚もも肉(100g) 21.5g	 紅鮭(80g) 18.0g
 牛もも赤身肉(100g) 21.3g	 まぐろ赤身(80g) 19.4g
 鶏むね肉皮なし(100g) 24.4g	 卵 M サイズ 1 個(50g) 6.1g

穀類	乳類	豆類
 ごはん(160g) 4.0g	 牛乳(200ml) 6.8g	 絹ごし豆腐(1/2丁:150g) 8.0g
 コッペパン(100g) 8.5g	 プロセスチーズ(17g) 3.9g	 納豆(40g) 6.6g
 乾パゲティ(80g) 10.3g		



たんぱく質さえ、たくさん摂っていればいいの？

たんぱく質が体づくりの役割を果たすためには、たんぱく質以外の栄養素も不可欠です。たんぱく質には、体をつくる働き以外にもエネルギーをつくる働きがあります。炭水化物や脂質から供給されるエネルギーが不足すると、体づくりではなくエネルギーをつくるために多く使われ、筋肉などの体たんぱく質が分解されてしまいます。

また、食事から摂取したたんぱく質を効率よく代謝するためには、ビタミンB6が必要です。

このように、栄養素は互いにかかわりあっているため、たんぱく質だけを意識して摂取するのではなく、ほかの栄養素もバランスよく摂ることが大切です。



チーム栄養素

<参考資料>

- ・文部科学省『中学生用食育教材「食」への探求と社会への広がり』
- ・厚生労働省『健康のため水を飲もう講座』
- ・石川三知メイツ出版『プロが教えるジュニア選手の「勝負食」』
- ・『日本人の食事摂取基準』（2025年版）
- ・日本スポーツ振興センター『パフォーマンスに差を生み出す水分補給作戦』
- ・日本食品標準成分表（八訂）増補 2023年



Instagram更新中！

その日の献立や、食に関する豆知識などを、週1回のペースで更新中です。フォローはもちろん、いいねやコメントもお待ちしております。



@otsu_kyushoku