

## 食育だより

## 第2号



保健相談部

## ■ スポーツと食！ 強くなるために、食事について学ぶ



高校総体が近づいてきました。第79回県高校総合体育大会は6月5日から、県内14市町で開催されます。運動部の皆さん、これまで積み重ねてきた努力がいよいよ花開くときです。自分を、仲間を信じて思いっきり力を出してきてください。

さて、食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養バランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出し切れるように望ましい食事について知り実践していきましょう。

### 大切なのは栄養バランスです。

①主食、②主菜、③副菜、④汁物、⑤牛乳・乳製品、⑥果物  
栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないのでいろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。

### 大切なのは

## 栄養バランス



### 食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう。

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分

成長に使う分

運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人 → タンパク質、カルシウム

持久力をつけたい人 → 炭水化物、ビタミンB群・C、鉄

試合前の食事のタイミング → 3~4時間前

## ■ 食中毒予防について これからの季節は注意です

暑い季節になってきました。6月には遠足も実施されます。食中毒は飲食店だけではなく、家庭や学校でも起こるものです。改めて食中毒対策について考えてみましょう。

厚生労働省の2025年のデータでは、食中毒事件数は1172件、発生件数は前年比で135件増加し、患者数は前年比1.7倍となり10,497人も増加しました。近年では暑い日が続くことから、食品管理には十分注意しましょう。裏面に食中毒予防のポイント（出典；厚生労働省HP）を掲載しています。ご覧ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/01\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00002.html)

### 青西食育川柳：「持ってきた 愛情おにぎり 勝負飯！」

試合の日のおにぎり（炭水化物）はエネルギー源だけでなく、心のエネルギー源になったなあと思い出し作成しました。

次回は、「**水分摂取・水分補給について**」です。青西食育川柳も募集しています。