

今月の食育講話 運動と食事の関係について考えよう

2学期最初の講話は、小笠原村の診療所と保健所の栄養士さん達が特別講師として来校し、お話ししてくれます。今月のテーマは、「運動と食事の関係について」です。運動会の練習が、これから本格的になってきます。また、部活動では、良いパフォーマンスができるようにしっかりと食べ、体重を増やそうと指導されている部もあると思います。成長期の自分達が今どの位食べる必要があり、体重を増やすにはどのくらい食べたらいかが知りましょう！しっかりと食べて、スタミナがありケガに強い体づくりをし、運動のパフォーマンスを上げていきましょう。

「中学生は、どの位食べる必要があるの??」

1日あたり → 1食あたり

男子: 2,900kcal → 約 970kcal

女子: 2,700kcal → 900kcal

(中学生身体活動レベルⅢ(運動量が多い)で算出)

中学生は、最もエネルギーが必要な時期です。運動量などの「身体活動レベル」によって必要量は変化します。内地の学校給食は、活動レベルⅡ(ふつう)を想定し、1日830kcalを基準に作られています。左の数字は、運動部で活動レベルがⅢ(高い)生徒を想定しました。牛乳(130kcal)とお弁当を合わせて800~900kcal程度を摂取する必要があります。

突撃！小笠原中 3年男子のお弁当チェック！



本人・保護者に許可を得て、中3男子のお弁当を突撃取材しました。お弁当箱の重量を確認し、それぞれの献立の量を測らせてもらい、診療所の栄養士さんに栄養計算してもらいました。さあ、結果は??

献立：三食丼、キャベツと昆布の和え物、さつまいも煮、ミックスビーンズ、アメリカンチェリー、パッションフルーツ、牛乳

お弁当箱の容器の大きさ：(大)600ml、(小)500ml

中身が入った状態のお弁当箱の重さ：(大)642g、(小)230g

エネルギー: 1505kcal、タンパク質: 51.5g、脂質 27.2g(牛乳も含む)

※調理後に撮影した写真・重量をもとに、算出した目安の値です。

運動部男子はこれくらい食べている子も！運動量が多い人や体重を増やしたい人は、このくらい必要かも!?…この食事が多いと感じた人でも、中学生は1食 800~900kcal 必要です！

体重を増やしたい人は、毎食+80kcalを！

体重(脂肪)を1kg増やすには、1カ月に7200kcalが必要摂取エネルギーに加えて必要になります。1カ月1kg増やそうとすると、 $7200 \div 30 \text{日} \div 3 \text{食} = 80 \text{kcal}$ となり、1回の食事で+80kcal必要です。自分の目標体重に合わせて、摂取基準量はきちんと食べた上で、右の食品をプラス1品してみましょう！

80kcalの食品紹介



次回の「お弁当の日」は、

9月11日(水)!

入港日は、8日(日)です。