

私たちの生活に欠かせない食事。栄養のバランスなど考えて食べていますか？

財団法人多久市学校給食振興会（多久市学校給食センター）では、夏休みを利用して市内中学校全ての部活動の生徒を対象に「スポーツ栄養教室」を開き、栄養学と調理実習で練習内容などに合わせた食事で体づくりができることを指導しました。運動部だけでなく文化部も参加。「食事のとり方が大事だと良く分かった」と生徒が学んだように、どんな人でも自分の活動に合わせた食事をするすることで、より良い結果に結び付ける助けになります。

●特集●
スポーツ栄養教室

食材の力を うまあ〜く活かして あなたの力に！



食事のとり方が大事
だと良く分かりました。
新人戦に向けて
バランスを考えた食事を
したいと思います。

普段の食生活をチェック！

- ☐ 朝ごはんを毎日食べる
- ☐ 主食（ごはん、パンなど）は毎日食べる
- ☐ 主菜（肉、魚、卵、大豆などのおかず）を食べる
- ☐ 副菜（野菜を使ったおかず、汁物）を食べる
- ☐ 果物を週2～3回は食べる
- ☐ 牛乳、乳製品を週2～3回以上は食べる



そうなんだ！栄養学

普段の食生活を確認して、次の項目全てにチェックが入るように心掛けましょう。

8月1日のスポーツ栄養教室では、西溪中のサッカー部とソフトボール部の49人が受講し「競技力を向上させる体づくりのための食事」について学びました。

ハードな練習を行い、その成果を発揮するには、バランスの良い食生活（好き嫌いや偏りのない食事）はもちろんですが、そこに向上させたいことに適した食材をプラスして体づくりをします。例えば、野菜サラダにツナをプラスすればパワー（筋力）アップ、コーンをプラスすればスタミナアップのサラダになります。

中学生が学んだことをみなさんも試してみませんか？スポーツ以外の、仕事や日常生活で気になる、疲労や集中力、ストレスなども食材の力で改善できます。

プラス

〇〇したい！