「なりたい自分」を応援しよう

元気アップ!!

今日からできる! 元気めし!

―たくましく生きる力をはぐくむ―

いま、夢中になっていることはありますか？
これから挑戦したいことはありますか？
勉強、スポーツ、音楽・・・どんなことも夢中になって取り組むには、元気なからだ、
ここぞ！というときにやり遂げられる力があると心強いですね。
そんなからだを作るには、良い食生活、良い生活習慣を身につけることが重要です。
基本の食事や組み合わせを覚えて、強くて元気な心とからだをつくりましょう！

目次

コラム 成長期の鉄欠乏性貧血

2ページ 成長期のからだづくりと食育

3ページ 基本の食事・食事のバランス

コラム 朝ごはんの大切さ

4ページ スポーツのための応援レシピ

5ページ

コラム お弁当のバランスをよくするコツ！

コラム コンビニ等活用術！栄養成分表示を見よう

6ページ スポーツ等で活動量が増える時は

コラム ダイエットのはなし

群馬県

成長期のからだづくりと食育

生きるためには誰でも栄養、運動（身体活動）、休養のバランスをとることが必要ですが、成長期は、からだの基礎を作るためにも、特にこのバランスを保つことが大切です。

また、スポーツをしている子どもは、たくさんからだを動かしている分、エネルギーを多くとり、しっかり休むことが必要です。

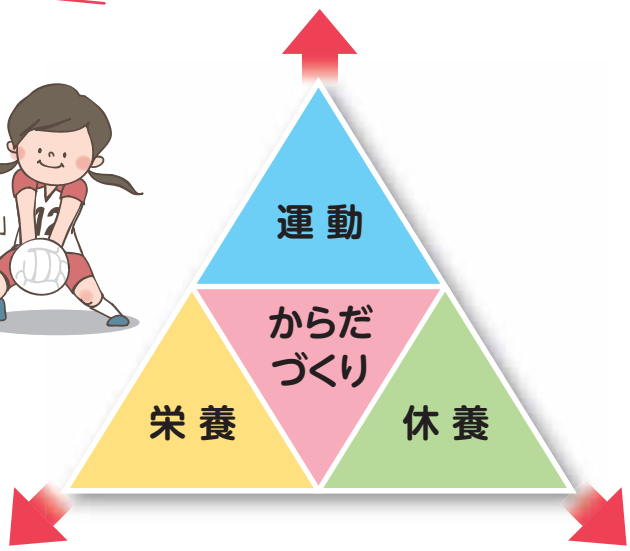
しっかり食べる

からだは、食べたものを材料にして作られています。しかも、一度作られたらそれで終わりではなく、つねに作りかえられているのです。

ですから、からだを作るために必要な栄養素を、食事からバランス良くとることが大切です。

成　長	勉強やスポーツ	免疫力

しっかりとしたからだを作るために!!



きちんと寝る

「成長ホルモン」は、骨を伸ばしたり、筋肉を成長させたり、脂肪分解を促したりします。

ぐっすり寝ている時に特に活発に分泌されるので、部屋を暗くするなど眠りの環境を整え、きちんと寝る習慣を身につけましょう。

睡眠不足は、心の病気、授業中の集中力の低下、運動中のけが、食べ過ぎ、生活習慣病などの原因にもなります。

健やかな成長と病気等の予防のために、よい「眠り」を確保することはとても大切です。

コラム 成長期の鉄欠乏性貧血

成長期には身長や体重が増加し、骨や筋肉が増えると同時に血液も増えていきます。

貧血とは、血液中で酸素を運ぶ役目の赤血球や、その成分であるヘモグロビンという物質が少ない状態をいいます。

赤血球は、約 120 日でこわされるので、絶えず新しく作られています。

鉄は、ヘモグロビンの材料です。新しい赤血球を作ったり、成長のために必要な鉄が不足すると、ヘモグロビンを作れなくなり貧血になるのです。

また、スポーツをしている人ほど、多くの鉄が必要になるといわれています。

基本の食事・食事のバランス

栄養バランスに気をつけた食事

栄養バランスの良い食事は、
炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンが偏りなくとれる食事のこと。
ポイントは、「**主食・主菜・副菜をそろえる**」ことです。

主食 **主菜** **副菜** のそろった食事「**元気めし**」を食べて、元気パワーアップ!!

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

からだの調子を整える 食物繊維、ミネラル、ビタミンなどが含まれています。

主菜

（魚・肉・卵・大豆（製品）料理）

からだを作るための材料となるたんぱく質が多く含まれています。
そのほか脂質、ミネラル、ビタミンも含みます。

主食

（ごはん・パン・めん類・もち・シリアル など）

からだを動かす、考えるなどの **エネルギー** になる炭水化物が多く含まれています。

＋ 1日の中でプラス!

牛乳・乳製品

ミネラル（特にカルシウム）のほか、たんぱく質、ビタミンも含みます。

果物

ビタミンC、ミネラル（特にカリウム）、炭水化物、食物繊維を含みます。

スポーツをするあなたは毎食プラスしたい!!

コラム 朝ごはんの大切さ

朝ごはんにはまず、からだと脳にエネルギーを補給するという役割があります。特に、スポーツをする人は、使うエネルギーが多いので、朝からしっかり食べておくことが重要です。

また、目覚めたときは、頭もからだも休息している状態なので、今日一日のウォーミングアップとして、朝ごはんを食べて、からだの内側を目覚めさせ、睡眠中に低下した体温を上げることが重要です。

朝ごはんをきちんと食べるには、早寝・早起きの習慣が大切です。寝る時間、起きる時間を決めて、生活のリズムをつくりましょう。また、寝るときは暗く、起きるときには朝日（光）を浴びて、からだを目覚めさせましょう。

スポーツのための応援レシピ

県内小・中学校で提供されている給食レシピを
家庭用にアレンジしました!!

マークの意味 主食 主菜 副菜 牛乳・乳製品 果物

パワーアップレシピ

元気パワー丼

ひとくちメモ
運動会応援献立です。元気パワー丼は、力のもとになるぶた肉と生揚げ、地場産物のチンゲンサイが入った丼です。応援団サラダには応援団の色をした食材(色鮮やかなパプリカ、きゅうり)を使用しています。

栄養成分表示(元気パワー丼1人分)	
熱量	406kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	7.2g
炭水化物	64.7g
食塩相当量	0.9g

〈元気パワー丼の材料と作り方〉(分量は1人分)

- ごはん 1杯分
- ぶた肉(こま切れ) 30g
- 生揚げ 35g
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- ねぎ 15g
- はくさい 25g
- チンゲンサイ 12g
- にんじん 10g
- しめじ 10g
- A(まぜる)
  - オイスターソース 小さじ1/3
  - しょうゆ 小さじ2/3
  - 砂糖 小さじ1/3
  - 酒 小さじ1/2
- かたくり粉 小さじ1/3(同量の水で溶く)
- 油 小さじ1/4

①生揚げは一口大、しょうが・にんにくはみじん切り、ねぎは斜め切り、はくさい・チンゲンサイは短冊切り、にんじんはいちょう切り。
②チンゲンサイはサッとゆでて冷ましておく。
③しょうが、にんにくを油で炒め、香りがでたら、ぶた肉を炒める。火が通ったら、にんじん、しめじを炒める。
④野菜に火が通ったら、Aで味をつけ、はくさい、生揚げを入れて煮込む。
⑤生揚げに味がしみたら、ねぎを入れる。
⑥最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけ、チンゲンサイを入れる。
⑦ごはんにかけてできあがり。

パワーアップレシピ

魚介とほうれん草のパワーパスタ

ひとくちメモ
パスタは、炭水化物をしっかり補うことができる料理です。ツナ缶、しらすに含まれるカルシウム、ビタミンD、ほうれん草の鉄、葉酸でパワーアップ!
シーフードミックスを入れてもGOOD!

栄養成分表示(1人分)	
熱量	472kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	14.5g
炭水化物	63.4g
食塩相当量	1.7g

〈材料と作り方〉(分量は1人分)

- スパゲッティ 80g
- ツナ缶 35g
- しらす干し 大さじ1
- ほうれん草 30g
- 赤・黄ピーマン 各15g
- しめじ 10g
- にんにく 1/2片
- 唐辛子 0.1g
- コンソメ 1/3個
- オリーブ油 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- パセリ少々

①ほうれん草は3cm幅、ピーマンは千切り、にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切り、しめじはほぐしておく。
②スパゲティをゆでる。
③オリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りを出したら、唐辛子、野菜を入れて炒める。火が通ったらゆでたスパゲティ、しらす、ツナ缶(汁ごと)、コンソメを入れて混ぜる。塩こしょうで味をととのえたらできあがり。(あればパセリをかける)

コラム お弁当のバランスをよくするコツ!

「3・1・2弁当箱法」の5つのルールでお弁当を詰めると、栄養バランスの良いお弁当が作れます。

おにぎりしか持って行けないときには、おにぎりの具に主菜となるおかずを入れるなどで、バランスを整えるように意識しましょう。

〈5つのルール〉
①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
(1食を800Kcalにするなら800mlの弁当箱を選ぶ)
②料理が動かないようにしっかりつめる
③弁当箱の半分に主食、残り半分の1/3に主菜、2/3に副菜をつめる(3:1:2の割合)
④同じ調理法のおかずを重ねない
⑤おいしそうに仕上げる

出典:NPO法人食生態学実践フォーラムHPより
https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako(2021年3月5日にアクセス)

自分にあったサイズを選ぶには、1日に必要なエネルギーの目安を参考にしましょう。体重や活動量によって、必要量は異なります。

1日に必要なエネルギーの目安	男性		女性	
身体活動レベル	Ⅱ(ふつう)	Ⅲ(高い)	Ⅱ(ふつう)	Ⅲ(高い)
10~11(歳)	2,250	2,500	2,100	2,350
12~14(歳)	2,600	2,900	2,400	2,700
15~17(歳)	2,800	3,150	2,300	2,550
18~29(歳)	2,650	3,050	2,000	2,300

(kcal)

1日2,400kcalの場合は、1食当たり800kcal

出典:日本人の食事摂取基準(2020年版),厚生労働省

カルシウム強化レシピ　カルシウムサラダ

ひとくちメモ　ちりめんじゃこ、海藻、切り干し大根など、カルシウムを多く含む材料で作るサラダです。成長期は、カルシウムをたくわえるためのベストな時期です。しっかり食べよう。

栄養成分表示（1人分）	
熱量	34kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.3g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	1.2g
カルシウム	**56mg**

〈材料と作り方〉（分量は1人分）

- キャベツ　30g
- きゅうり　15g
- 切り干し大根　3g
- 海藻ミックス（乾燥）1g
- ちりめんじゃこ　大さじ1
- ドレッシング　大さじ2/3

①切り干し大根、海藻ミックスは水で戻しておく。
②野菜は洗って食べやすい大きさに切る。
③　①②をさっとゆでて水気をしぼり、冷やしておく。
④　③とちりめんじゃこ、ドレッシングと和えてできあがり。

Fe 鉄強化レシピ　ドライカレー

ひとくちメモ　鉄分を多く含む食品は、レバー、あさり、豆腐、肉、海藻などです。ビタミンCを含む野菜や果物も一緒に食べると、鉄分の吸収を助けます。このドライカレーには、凍り豆腐、あさり、レーズンを使用しています。

栄養成分表示（ドライカレー1人分）	
熱量	254 kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	14.7g
炭水化物	15.8g
食塩相当量	0.9g
鉄	**3.2mg**

〈ドライカレーの材料と作り方〉（分量は1人分）

- ぶたひき肉　50g
- 凍り豆腐　5g
- たまねぎ　70g
- にんじん　10g
- レーズン　4g
- むきあさり　5g
- ピクルス　5g
- アーモンド　4g
- おろししょうが　少々
- おろしにんにく　少々
- パセリ　0.5g
- A（まぜる）
  - トマトケチャップ　大さじ1/2
  - コンソメキューブ　1/4個
  - カレー粉　大さじ1/2
  - ウスターソース　小さじ1/2
  - 塩　少々
- バター・油　各小さじ1/4

①凍り豆腐は水で戻す。
②ひき肉、あさり以外の材料を、みじん切りにしておく。
③なべに、しょうが、にんにく、油、バターを入れて火にかけ、香りがでたら、ひき肉を炒める。
③ひき肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
④野菜に火が通ったら、凍り豆腐、レーズン、あさり、ピクルスを入れて炒め、調味料Aを入れて炒め煮にする。
⑤アーモンドとパセリを入れて、水分がなくなるまで炒めたらできあがり。
※野菜から水分が出るので、水は入れなくて大丈夫です。

参考：『ぐんまの学校給食 スポーツ応援レシピ集』　群馬県学校栄養士会

コラム　コンビニ等活用術！栄養成分表示を見よう

コンビニ等で食品を買うときのポイントは、「いろいろ入っている物を選ぶ」ことと「組み合わせる」ことです。基本の食事を思い出してチョイスしましょう！

また、容器包装に入れられた加工食品には、食品表示基準に基づき、栄養成分表示が義務づけられています。熱量（エネルギー）や食塩相当量をチェックして選ぶことをこころがけましょう。

チェック！

タマゴサンド	
栄養成分表示	1包装当たり
熱量	317kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	22.5g
炭水化物	18.3g
食塩相当量	1.1g

スポーツ等で活動量が増える時は

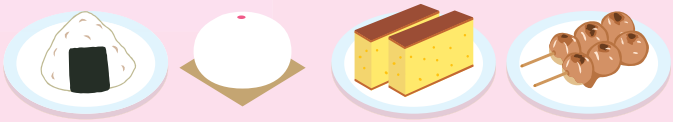
部活動やスポーツで活動量が増える時も、基本は1日3食バランス良く食事をします。

3食では不足する時、一度にたくさんの量が食べきれない時は、「**補食**」を活用して、1日に必要な栄養素とエネルギーを補いましょう。

運動前

エネルギー源となる炭水化物や糖分を多く含んでいる食品を食べよう。

食品例



おにぎり　あんまん　カステラ　みたらし団子

補食後、1時間以内に運動する時は、消化吸収の負担が少ない食品を選ぼう。

運動まで1時間以内

食品例

エネルギーゼリー　100%オレンジジュース　フルーツゼリー　バナナ

運動後

食事まで時間が空くときは補食しよう。

運動中に使ったエネルギーや水分の補給、疲労回復、運動時にたくさん使った筋肉を回復させることを目的として補食します。⚠食べすぎないように注意!

食品例

おにぎり　肉まん　サンドイッチ　飲むヨーグルト　牛乳　チーズ　バナナ　100%オレンジジュース

水分補給の目的は、脱水によって引き起こされる熱中症を予防することや、運動時に使うエネルギー等を補給することです。

- 運動の30分くらい前からコップ1杯程度の水分を補給
- 運動中は15～30分おきにコップ1杯程度の水分(水やスポーツ飲料など)を補給
  ※気温や湿度で変更　※のどが乾く前にこまめに少しずつ!
- 運動後もしっかり水分補給!

コラム ダイエットのはなし

無理なダイエットやスポーツによるエネルギー・栄養素の不足によって、次のような影響が出ることがあります。

＊たんぱく質不足→肌荒れ、髪の毛のパサつき、体重変動

＊鉄不足→貧血、頭痛、体調不良、月経不順

＊カルシウム不足→骨折、こころの不安定

＊炭水化物不足→無気力、集中力の低下、
脳やからだの成長・活動への影響　など

からだづくりの大切な時期です。「なりたい自分」になるために、規則正しい生活習慣と良い食生活を実践して、無理せず楽しく元気にすごしましょう!

令和3年3月　発行：群馬県　監修：高崎健康福祉大学　木村典代 教授
引用・参考：『小・中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム』 女子栄養大学出版部
『ぐんまの学校給食 スポーツ応援レシピ集』 群馬県学校栄養士会