

Dive in



長崎市立岩屋中学校

食育通信

Vol.1 令和5年6月20日(火)

文責 引地景香

こんにちは！食育通信の時間です。この通信では、中学生の時期における食育の大切さや、どんな栄養をどのように摂ると良いのかなどの「食」に関する情報を発信していこうと思います！

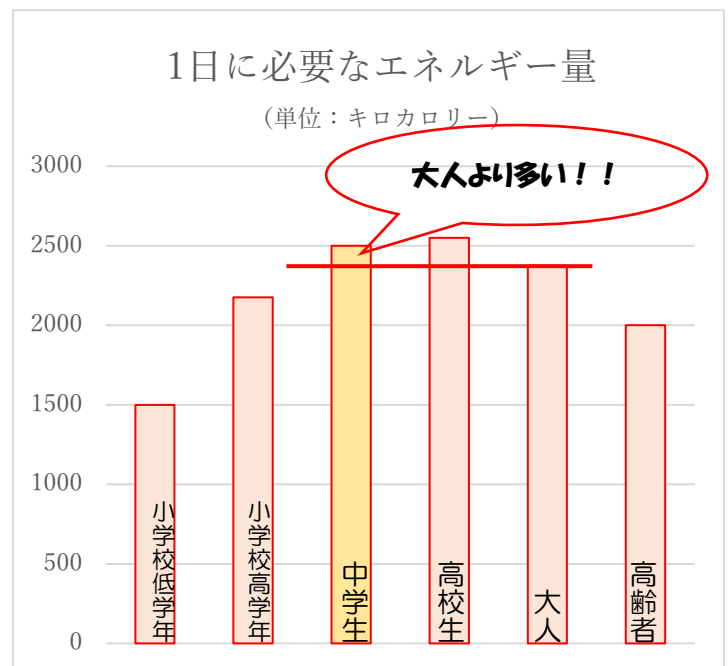
【食育通信 “Dive in” に込められた意味】

“Dive in” には、「ためらうことなく熱心に何か始める」という意味があります。食事の場面で使うと、「熱心に食べ始める。張り切って食べ始める。」という意味になり、食事に対して前向きな姿勢が感じられる言葉です。みなさんが食事に “Dive in” してほしいという思いを込めました！

成長期に必要なエネルギー量を満たそう！

私たちは毎日さまざまな栄養素を摂ることで、生命活動の維持、勉強や運動などの活動、そして体をつくることができます。特に、中学生の時期は「成長期」にあたり、男女ともに1日に必要なエネルギー量が多くなります(右図参照)。

12～14歳の時期に必要なエネルギー量は、男子が 2600kcal、女子が 2400kcal です(身体活動レベルⅡのとき)。皆さんはこれを満たすことができますか？朝、昼、夕食の3食を欠かさず、1日のエネルギーをしっかりと摂りましょう！



効果的な補食の摂り方

1回の食事では食べきれなくても、「補食」を活用して数回に分けて食事を摂ることで、1日の必要量を満たすことができます！

【補食の役割】

- ① エネルギーの補給
- ② 集中力を高める
- ③ 疲労回復の促進



補食を上手にとるための注意点

- ① エネルギー源となる炭水化物の多いものをとる。
- ② 食事で補いきれないビタミン、ミネラルの豊富なものをとる。
- ③ 部活などの試合当日は1～2時間前、またはその直後にとるのが理想。量は練習と夕食に支障をきたさない程度にしましょう。

