

ボナペティ

Bon appetit



朝晩は冷え込む日が多くなってきました。12月に行われる長距離走大会に向けて、今回はスポーツをする際の食事について紹介します。

基本は栄養バランスのよい食事＋スポーツの特性

どんなスポーツ選手でも、栄養バランスのよい食事が基本となります。献立の基本、「主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物」がそろっていると、栄養バランスが整います。そのうえで、消費エネルギーが多いスポーツ、筋力をたくさん使うスポーツなど、競技の特性を考えた内容にします。



スポーツの種類による運動強度の違い

スポーツの種類	メッツ	スポーツの種類	メッツ	スポーツの種類	メッツ
ソフトボール、野球 (全般)	5.0	バレーボール (試合以外)	3.0	陸上競技 (跳躍種目)	6.0
バスケットボール (全般)	6.5	バレーボール (試合)	6.0	ランニング (チーム練習)	10.0
バスケットボール (試合)	8.0	サッカー (全般)	7.0	ランニング (マラソン)	13.3
水泳 (往復水泳、自由形)	9.8	サッカー (試合)	10.0	卓球	4.0
水泳 (平泳ぎ、全般)	10.3	柔道 (練習)	5.3	テニス (全般)	7.3

国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ (METs) 表」より

メッツ/METs とは

運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。運動の種類によって、運動強度が違います。

運動強度の違いで、消費するエネルギーも異なるので、運動強度の強いスポーツを行っている人は、スポーツで消費するエネルギー量も考慮して、食べる量を増やしましょう。

食事から摂取した糖質は、グリコーゲンと呼ばれるエネルギーのかたまりとして筋肉や肝臓に蓄えられます。筋肉のグリコーゲンは、運動中に筋肉を収縮させるためのエネルギー源として使われます。運動前に筋肉に蓄えられたグリコーゲンの量が十分にあると質の高い走りを持続できますが、貯蔵量が不十分だと筋肉の疲れを感じる事が分かっています。そのため、長距離走の前には、グリコーゲンの材料である糖質をしっかりと摂取しておくことでよい走りができます。

筋力をつけるためには、筋肉の材料となるたんぱく質の多い食品を食べるようにしましょう。気を付けたことは肉だけに偏らないということです。同じたんぱく質でも、魚にはDHAやカルシウム、大豆製品には、ビタミンや鉄などが含まれています。また、たんぱく質の代謝を促進し、筋肉を合成するビタミンB₆と一緒に摂ることも大切です。



裏面あり

11月24日は和食の日です

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味します。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

11月24日は一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしましょう。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸




和食のマナーをチェック!



「いただきます」「ごちそうさま」を、心を入れて言っていますか?


食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。



箸を正しく持っていますか?

上の箸だけを動かす

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。



ご意見・感想はこちらへ

