



## 式の巻：運動と食事で生涯の健康づくり！

令和4年6月 京都市教育委員会

成長期における筋肉や骨格、内臓などの発育・発達には、適度な運動が大きく関係しています。

しかし、令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、京都市の中学生の運動時間の減少と、体力低下の傾向がみられました。運動が得意な人も苦手な人もいますが、生涯の健康づくりのために、今のうちから望ましい食習慣とともに、運動習慣も身につけていきましょう。

### なぜ、「いま」からの運動習慣が大切？

子どものころから、様々な運動の経験を積むことで、丈夫な骨や、心臓や肺の機能が発達し、運動能力アップにつながります。反対に、子どものころの運動習慣がなければ、発育や発達に影響を及ぼすだけでなく、運動への苦手意識や大人になってからの運動不足につながることから、生活習慣病の原因の一つにもなるといわれています。

スポーツだけでなく、毎日の登下校や体育での運動にプラスして、散歩やお風呂掃除など、日常生活から意識して体を動かすのもいいですね。

1日合計1時間以上が目安です



### 何事も「健康な体」が基本です！



生涯にわたりスポーツなど何かを頑張ったり楽しんだりするために、一番の土台となるのが「健康な体」です。この「健康な体」をつくるために、まずは「食べられる体」をつくりましょう！  
「食べられる体」づくりとは…**栄養素を消化、吸収、利用しやすい体をつくること。**

- 食事を抜くなど不規則にならないように、**きちんと食べる習慣をつけましょう。**
- **よく噛んで食べる！**噛むことで消化吸収を促します。
- さらに、**食物繊維や乳酸菌をとることで、腸内環境が整い、毎日の排便習慣がついて、腸での消化・吸収力がアップします。**



### 「食べる力」を、主食のご飯で育てる！

- ・ 粒食でよく噛むことができ、消化・吸収力アップ！
- ・ 麦や玄米をプラスすれば栄養効率もアップ！
- ・ 脳や体のエネルギーになる炭水化物だけでなく、体をつくるたんぱく質の補給にも！
- ・ ご飯は「お米」だけのため、パンや麺などに比べて脂質や食塩のとりすぎ対策にも。



パンも麺もおいしいけど…  
やっぱり推しは**ご飯！**

### 👉 栄養満点なアスリート食、給食を参考に！

「これを食べれば強くなる」といった魔法の食べ物はありません。バランスよく食べることも、大事なトレーニングのひとつです。さまざまな食品をバランスよく食べることで、各栄養素がお互いを補い合って、わたしたちの体をつくったり、活動するエネルギーを生み出したりしています。

お米を中心とした**主食・主菜・副菜**をそろえて、さらに**果物・乳製品**をプラスして、いろいろな食品を組み合わせる食べましょうね。



### こまめな水分補給等で熱中症予防を！

体の60～70%は水分です。体内の水分が少なくなると、熱中症のリスクが高まります※。「のどが渴いたな」と思うよりも早く、定期的に水分を補給することが大切です。

また、大量の発汗により、体内から水分と一緒にナトリウムも失われてしまいます。スポーツドリンクなどもうまく活用しましょう。

食事からも水分補給やナトリウムの補給ができるよ。  
スポーツドリンクはとりすぎに気をつけようね。



※ 熱中症リスクが高い場合、マスクの着用は必要ありません。



## 保護者の方へ

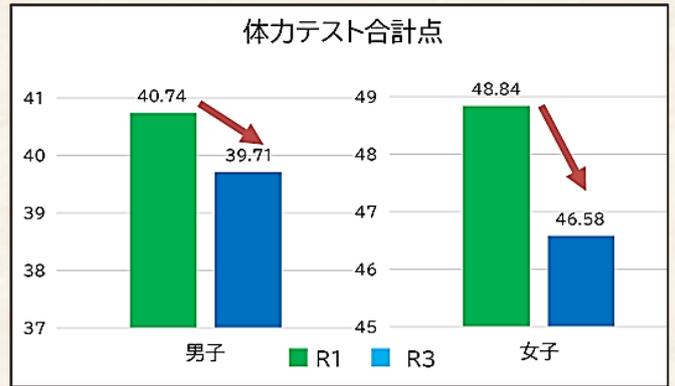


SDGs 目標 3  
「すべての人に健康と福祉を」

普段の生活で、お子さんは毎日 60 分以上、体を動かしていますか？  
成長期に適度な運動習慣を身につけることは、健康的な成長・発達、体力の向上や、将来にわたって疾病リスクを低下することにつながります。

しかし、本市中学生の体力テストの結果を、コロナ禍前後で比較すると、男女共に合計点は低下していました(右図)。これは、新型コロナウイルス感染症の影響による、運動時間の減少や学習以外のスクリーンタイム(スマホやパソコン、テレビ、ゲーム機器等の使用)の増加、肥満である生徒の増加などが主な要因として考えられます。

食生活実態調査(令和元年度)では、生活の充実感が高い生徒ほど運動習慣が身につけている傾向がみられました。肥満や生活習慣病などの予防にも役立つだけでなく、気分転換になり、心の栄養にもなります。



## 健康づくりは「栄養・運動・休養」のバランスがカギ！



実際の食事内容を把握しないまま、プロテイン剤等サプリメントが必要になるほどの運動を続けると、発育・発達に支障をきたすことが懸念されます。一般的に体に良いといわれている栄養素も、過剰な摂取を続けられようまく吸収されず、逆に体に負担をかけることになります。それだけでなく、成長が著しい中学生の時期に、内臓の消化・吸収力を高めるせっかくの機会を失うことにもなりかねません。もっと頑張りたい！とやみくもに運動量を増やすのではなく、栄養バランスの良い食事、十分な休養も心がけましょう。

必要な栄養素は食事からとりましょう！

### 補食のすすめ

食事でたくさんのエネルギーや栄養素をとりきれない…というときは、「補食」をうまく活用しましょう！少しの工夫で OK！

#### エネルギー補給！ 炭水化物



運動前など手軽に補給！

#### エネルギー回復+筋力 up！ 炭水化物+たんぱく質



運動後なるべく早く補給！

#### 不足しがちな栄養素補給に ビタミン、カルシウム



100%果汁ジュースや  
飲むヨーグルトも便利！



## スタミナ献立！便利で簡単『給食レシピ』

### 豚肉とニラのピリ辛いため

<材料(作りやすい分量)>

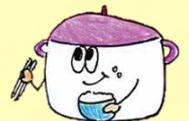
- ・人参…60g(約 1/2 本)
- ・にら…60g(約 1/2 束)
- ・もやし…200g(1 袋)
- ・サラダ油…小さじ 1/2
- ・豚肉…200g  
(スライスや小間切れなど)
- ・食塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々

- A
- ・こいくちしょうゆ…小さじ 2
  - ・信州みそ…小さじ 1
  - ・料理酒…小さじ 1
  - ・本みりん…小さじ 1
  - ・トウバンジャン…少々

<作り方>

- ① 人参はせん切り、にらは 3cm 程の長さになるように切る。もやしは茹でておく。A の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変われば塩・こしょうを加える。
- ③ ②に人参を加えて炒める。
- ④ ③にもやし、にらを加えて全体になじませ、A を加えて火を通して仕上げる。

豚肉とたっぷりの野菜で、一皿で主菜+副菜に！豚肉に豊富なビタミン B<sub>1</sub> は、炭水化物をエネルギーに変えるのに欠かせません！みそやトウバンジャンでご飯がすすむ一品です。辛いのは苦手…という人はトウバンジャン控えめ or 抜きでもおいしいですよ！



給食レシピ公開中！  
ぜひご家庭の 1 品に。



「京の食育通信」  
バックナンバー

