

川崎市中学校給食 中学生が出来るボディメイク ～部活動でパフォーマンス向上につながる食事～



アスリートも実践している食事を知って
スポーツパフォーマンスをあげていこう!!



富士通フロンティアーズ

1985年創立のアメリカンフットボールチーム。「かわさきスポーツパートナー」として地域活動にも積極的に参加。2014年社会人日本一を決める「JAPAN X BOWL」で初優勝。同シーズンに日本一決定戦「Rice Bowl」も優勝。今シーズンも優勝し、現在まで7度の日本一に輝く。

©Fujitsu

スポーツはトレーニングだけでは上達しない!!

スポーツ競技力向上に
不可欠な3大要素

トレーニング

睡眠

食事

■食事の大切さを知ろう■

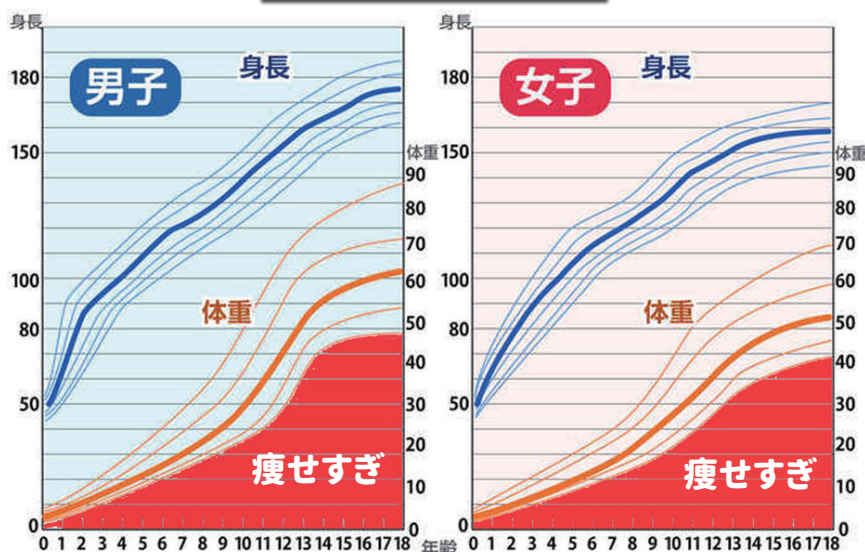
成長期に必要なエネルギー量は、個人差が大きく、スポーツをしている人は3,000kcal以上になる人もいます。

食事不足だと…

- エネルギー不足で練習に力が入らない
- ケガの原因になることもある

川崎市では、スポーツ活動に必要な栄養素を摂取しつつ、美味しい学校給食を提供しています。

成長曲線



身長・体重を計測し、成長曲線と照らし合わせて、自分に必要な栄養量を摂取出来ているかを確認しましょう!!

動画でも紹介しています

富士通フロンティアーズの選手や管理栄養士の先生が分かりやすく紹介している動画を川崎市のYouTubeで公開しています。是非、ご覧ください!!



3大栄養素を知ろう!!

栄養管理のプロが教える食事術
 3大栄養素・PFCバランス・
 タイミングを考えよう

	たんぱく質	糖質	脂質
特性	筋肉・臓器・皮膚 毛髪・爪などの材料	脳に必要な エネルギー源	エネルギー源 ホルモンの材料 細胞膜の成分
不足すると	筋力低下 筋肉量減少	思考力・集中力低下 疲労感	エネルギー不足
多く含まれる 給食メニュー	「主菜」 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 など 	「主食」 ごはん・パンなど 「副菜」 いも類・野菜類 (かぼちゃ、 とうもろこしなど)	「主菜」 肉類 調理時に使われる油 ごま油 バター など 
 近藤如子先生 総合川崎臨港病院 管理栄養士 プロウインドサーファーの栄養管理 なども行う		オレンジ色のラインまで ご飯を食べよう!! 学校給食の食器の飯碗には目安に なるラインが付いています。中学生 に必要な量はオレンジライン。最低 でも緑色のラインまでは食べないと 栄養に偏りが出ます。	脂質のとりすぎに注意!! 必須脂肪酸は体の中で作れないの で食事からとる必要がありますが とりすぎは栄養バランスを崩します。 スナック菓子やファストフード、チョコ レート、アイスクリーム、クッキーなど の洋菓子類は食べすぎないように!!

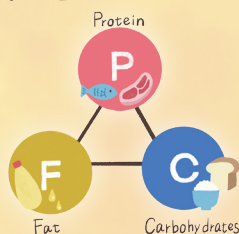
PFC バランスを知ろう!!

PFCバランスとは…
3大栄養素のエネルギー比

Protein (たんぱく質) 13 ~ 20%

Fat (脂質) 20 ~ 30%

Carbohydrate (糖質) 50 ~ 65%



【PFC 計算表】

たんぱく質 = $\frac{\text{たんぱく質g} \times 4\text{kcal/g}}{\text{全体のエネルギー(kcal)}} \times 100$

脂質 = $\frac{\text{脂質g} \times 9\text{kcal/g}}{\text{全体のエネルギー(kcal)}} \times 100$

糖質 = $\frac{\text{糖質g} \times 4\text{kcal/g}}{\text{全体のエネルギー(kcal)}} \times 100$

(ただし、食品・料理によってPFCを計算して100にならない場合があります)

タイミングを考えよう!!

運動前 1 ~ 2 時間

→おにぎり、あんパンなど糖質中心

運動前 1 時間以内

→ゼリー飲料

運動後

→肉・チーズ・牛乳などのたんぱく質

※体重階級別や競技上減量が必要な場合
糖質制限を行わず脂質を軽度制限
するのがオススメ

パワフルな体をつくるには

#99 DL (ディフェンスライン)

高橋 伶太 選手

守備側のポジションで、大きな選手とぶつかったり、足の速い選手を捕まえたりするため、強じんな肉作りを目指して食事をしている。

高橋選手おすすめ中学校給食メニュー

まぐろと大豆の
みそがらめ



持久力 & 瞬発力のある体をつくるには

#81 WR (ワイドレシーバー)

坂本アントニー マウネディ 選手

攻撃側のポジションで、味方が投げたボールを相手を振り払いキャッチする。試合中走り続ける持久力と、瞬発力を上げるための食事をしている。

坂本選手おすすめ中学校給食メニュー

お雑煮
~白みそ仕立て~

