川崎市中学校給食

中学生ができるボディメイク～部活動でパフォーマンス向上につながる食事～

★出演

かわさきスポーツパートナー　富士通フロンティアーズ

選手：#81 アントニー マウネディ

選手：#99

管理栄養士：　さん

★ナレーション

ナレーター：　さん

ナレーション：　成長期である皆さんが、間違った食生活やダイエットなどで心身の不調をきたさないように、必要な食事の栄養素や摂取量、適切で効果的な運動方法学び、中学生にふさわしい魅力的な体つくりの正しい知識を身につけましょう。

髙橋選手：　川崎市の中学生のみなさん。いつも応援ありがとうございます。アメリカンフットボールチーム「富士通フロンティアーズ」の99番 髙橋 伶太です。ポジションはディフェンスラインです。ディフェンスラインは、お相撲さんみたいな大きな体の選手と体当たりをしたり、陸上選手のように足の速い選手を捕まえたりしないといけません。なので、大きな選手にあたり崩すパワーと足の速い選手を捕まえるスピードが必要です。

坂本選手：　「富士通フロンティアーズ」の#81 坂本 アントニー マウネディです。ポジションはワイドレシーバーです。ワイドレシーバーは、攻撃側のポジションで、飛んでくるボールをキャッチすることが主な仕事になります。相手の選手を振り払ったり、ボールをもって相手を抜き去ったりする力が必要です。

　先程、髙橋選手から紹介があったポジションとは対照的に、細めの選手が多いいポジションです。みなさん、美味しく給食を食べていますか？食事はスポーツを行う上では欠かせません。

今日は、私たちと一緒に「スポーツ」と「食事」について学んでいきましょう。

ナレーション：　スポーツを行うのに必要なことは「トレーニング」「睡眠」「食事」です。肉体的に大きな変化のある成長期の皆さんが運動能力を向上させるにはしっかりとした食事をとることが特に重要です。成長期に必要なエネルギーは個人差が大きく、スポーツをしている場合は、人によっては1日で3,000kcal以上が必要になることもあります。しっかりとした食事がとれていないと、エネルギー不足で練習に力が入らなかったり、ケガの原因になったりします。

川崎市では、皆さんの生活だけでなく、部活や学校外でのスポーツ活動にも必要な栄養素を摂取しつつ、美味しく食事ができる学校給食を提供しています。

ここでは、川崎市スポーツパートナーであるアメリカンフットボールチーム「富士通フロンティアーズ」の選手と一緒に、「スポーツ」と「食事」の関係について学んでいきましょう。

髙橋選手：　運動選手に必要なことは「トレーニング」「睡眠」そして「食事」です。

私は、練習で多くのカロリーを消費し、体重も減らせないので、「たんぱく質」「炭水化物」を多めにとるように意識しています。

坂本選手：　私は、バランスの良い食事を意識しています。主にとり肉から「たんぱく質」、フルーツから「ビタミン」をとるようにしています。

近藤栄養士：　管理栄養士の近藤如子です。川崎市内の病院で栄養管理をしているだけでなく、ウインドサーフィン日本代表選手などの栄養管理もしています。

アスリートにとって「食事」はとても重要です。成長期においては慢性的にエネルギー不足になると、身長の伸びが妨げられてしまうこともあります。活動量が多いことで３食しっかり食べていてもエネルギー不足になることがあります。エネルギー不足の状態で競技を行うと、実力が発揮できなかったり、スタミナが切れてしまったり、疲れが残りやすいだけでなく、筋力低下、怪我につながることもあります。そのため、しっかりと食事をとって、競技に必要なエネルギーと成長に必要なエネルギーを確保することが大切です。

まずはエネルギー源である3大栄養素と呼ばれるたんぱく質、脂質、糖質についての知識を身につけてください。

ナレーション：　３大栄養素の主な働きを理解しましょう。

たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚・毛髪・爪などの材料となるので、不足すると筋力低下・筋肉量減少につながります。給食のメニューでは肉や魚、卵、大豆・大豆製品をつかった「主菜」に含まれます。

糖質は脳に必要なエネルギー源になるので、不足すると思考力・集中力低下、持久力低下だけでなく、なんだかだるいという疲労を感じやすくなります。また筋肉はグリコーゲンという糖質をエネルギーに動いています。運動をするとグリコーゲンはすぐに減ってしまうので、食事や間食で糖質を補給しながら運動前にグリコーゲンを貯めておくことが大切です。給食のメニューでは、「主食」であるごはんやパン、「副菜」につかわれているいも類・でんぷん類・豆類・野菜類など多くの食材に含まれています。

そして、脂質は、エネルギー源であり、ホルモンの材料や細胞膜の成分になります。スポーツする上で脂質を制限する方もいますが、エネルギーを充足させるためにはとても重要です。給食のメニューで脂質を多く含むものは「主菜」で使われている肉類、調理時に使われている油やごま油、バターなどです。

近藤栄養士：　「たんぱく質」は、筋肉を形成する大事な栄養源です。スポーツによって傷ついた筋肉を修復する原料になります。特に運動後1時間以内に摂ると吸収が早くより効果的です。次の食事まで時間が空く場合は牛乳を飲むことで補給できます。

髙橋選手：　私のポジションはディフェンスラインなので、相手にぶつかることなど、パワーを必要としているので強靭な肉体つくりを考え食事をしています。

今日は、みなさんの給食メニューを再現してもらいました。この中でたんぱく質が豊富なメニューは、「まぐろと大豆のみそがらめ」です。

　　　　　　　早速、いただきます。

　　　　　　　　おいしいですね。これならご飯がたくさんすすみますね。こんな食事が中学校の給食に出ているなら、部活も頑張れそうですね!!

近藤栄養士：　続いて「糖質」についてお話しします。米・小麦・いも類などに多く含まれています。糖質が不足すると持久力が低下するだけでなく、思考力や集中力が低下し疲労が残りやすくなります。

特に筋肉のエネルギー源である糖質の一種　グリコーゲンは、スポーツをするとすぐに使われてしまうので、試合が1日の中で何回もあるような場合は試合と試合の間におにぎりなどで糖質を補給するとスタミナ切れを予防できます。試合開始の２時間～1時間前はおにぎり、アンパンなど糖質中心のもの。開始まで1時間以内であれば、ゼリー飲料などがおすすめです。体重階級別や競技上の減量が必要な場合は過度な食事制限はおすすめできませんが、もし行う場合も糖質制限は行わず、脂質を軽度に制限するようにしましょう。

学校生活においても、午後の授業に集中するためにも糖質はしっかりとる必要があります。

学校の給食で使っている食器の飯碗には、ごはんを盛るときの目安ラインが付いています。中学生に必要なご飯の量はオレンジ色のラインです。緑色のラインは、少なくてもここまでは食べないと、栄養が偏ってしまう目安なので、オレンジ色のラインで盛りつけてください。

坂本選手：　私のポジションはワイドレシーバーなので、試合中走り続けるための持久力や相手をかわしていく瞬発力を上げていくための肉体つくりを考え、食事をしています。

今日は、みなさんの給食メニューを再現してもらいました。この中で必要な糖質がとれるメニューは、「お雑煮～白みそ仕立て～」です。

　　　　　　　　早速、いただきます。

みそ味の御雑煮は、初めて食べましたが美味しいですね。お餅がとろっとして食べ応えがあります。

みなさんもオレンジ色のラインまで盛られたご飯をしっかり食べましょう。こんな食事が中学校の給食に出ているなら、午後の授業や部活動も頑張れそうですね!!

近藤栄養士：　「脂質」も大事な栄養素の1つです。脂質はホルモンの材料や細胞膜の成分になります。脂質に含まれる成分である必須脂肪酸は体の中で作ることができないので、食事から摂る必要があります。不足すると体に支障がでてしまいます。

ここでスポーツに適した体つくりの指針を御紹介します。まずはエネルギーが足りているかが一番大切です。そのためには、定期的に体重を測り、減っていないか、身長が伸びているのに体重が変わっていないことがないかを成長曲線と見比べながら確認することが大切です。次に「PFC比」についてです。「PFC比」はProtein　Fat　Carbohydrtesの頭文字をとって、３大栄養素ののエネルギー比を表したものです。

ナレーション：　適したPFC比はたんぱく質の「P」は、13～20％　脂質の「F」は、20～30％　糖質の「C」は、50～65％とされています。川崎市の学校給食はこの割合がちょうど良くなるよう調整されています。

PFC比のバランスを整えるためには、脂質は不足しないようにとることが重要ですが、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をたくさん食べすぎると脂質のとりすぎにつながり、バランスが崩れてしまうので、気を付けましょう。

　　　　　　　　運動パフォーマンスにとって一番重要な栄養は糖質です。そのためには、おかずばかり食べずに毎食主食をしっかり食べましょう。運動量が多い場合は大盛にしたり、2杯食べてもいいでしょう。また、間食におにぎりやパンを食べることもおすすめです。また、たんぱく質は不足しないように毎食主菜をとることを心がけるようにしましょう。

こちらのPFCの計算表を参考にしてください。

そのほかに成長に重要で、けが防止に有効なカルシウムは牛乳やヨーグルトなどの乳製品に多く含まれるため毎日とりましょう。持久力低下の大きな原因になる貧血は青菜、大豆製品、レバー、などの鉄分を多く含む食材をとると予防できます。

その他にもビタミンB群はエネルギーを消費するときに使われ、パフォーマンスに直結するとても大切な栄養素です。豚肉や卵、レバーなどに多く含まれます。３大栄養素はもちろん、ほかの栄養もバランスよくとり、理想的な体を手に入れましょう。

髙橋選手：　川崎市の中学校給食は、日常の学校生活だけでなく、スポーツをしているみなさんに必要な栄養素も考え献立が作られています。残すことなくしっかりと食べましょう。

坂本選手：　必要な栄養素のことだけでなく、私自身も食べて本当に美味しかったので、みなさんも楽しく食事をしてくださいね。

お家でも給食のメニューが食べたいという方向けにレシピ動画もアップしていますので、是非ご活用ください。

髙橋選手：　川崎市の中学校給食は日常の学校生活だけでなく、スポーツしている皆さんに必要な栄養素も考えています。残すことなくしっかりと食べましょう。

坂本選手：　必要な栄養素のことだけでなく、私自身も食べて本当に美味しかったので、皆さんも楽しく食事をしてください。

　　　　　　　　おうちでも給食のメニューが食べたいという方に、レシピ動画もアップしていますので、ぜひご活用ください。

髙橋選手・坂本選手：　川崎市の中学生のみなさん、私たち「富士通フロンティアーズと一緒に、しっかり食事をとり、楽しくスポーツを頑張っていきましょう!!