

PTA 会員各位

令和2年2月吉日

基山中学校 PTA  
会長 内山 真美  
厚生部委員会

## 食育のお話

## ～栄養士の先生への質疑応答～

2019年9月に実施いたしました『給食試食会についてアンケート』より、保護者の皆様からいただいたご質問に、栄養士の先生からご回答をいただきましたのでお知らせいたします。

質問	
1.	成長期に必要な食事や、部活などの疲れの時に食べたらいい食事など教えていただきたいです。いつもありがとうございます。
2.	糖質抜きダイエットが流行ってるが、こどもも夜(晩御飯)の米を抜いたりします。中学生でも糖質(炭水化物)は、抜いても栄養とかカロリー、健康面で大丈夫でしょうか
3.	スポーツする子の食事に関してはとても関心があります。
4.	スポーツ選手が摂取したほうがいい食事や成長期に必要な食事を親子で勉強したいのですが、レシピを教えてください。
5.	毎日スポーツをする子どもの食事に取り入れるとよい食材はありますか
6.	部活の試合の時におすすめのお弁当のおかずを教えてください。
7.	スポーツをした後に食べたらいいものは何かありますか
8.	中学生の体にプロテインは、良いものでしょうか。成長する体に負担になることがないか聞きたいです。また、熱中症対策というと、スポーツドリンクを飲ませることが当たり前のようになっていますが、それ以外の対策などありましたら教えてください。

## 回答

成長期にスポーツをすると非常に多くの栄養が必要になります。スポーツを行っていない人でも、エネルギー必要量は大人より多く必要です。さらに、スポーツを行っている時、大量のエネルギーが使われ、汗から水分やミネラルが失われます。食事から摂る栄養素は5大栄養素と呼ばれ、炭水化物・脂質・たんぱく質は体を動かすエネルギー源になり、脂質・たんぱく質・ミネラルは体を作る基になり、ミネラル・ビタミンは体の調子を整える働きをしてくれます。この栄養素をバランス良く簡単に摂れる「栄養フルコース型」の食事をする事で、成長に必要な栄養やスポーツに必要な栄養を補うことができます。

「栄養フルコース型」の食事とは、①主食、②主菜、③副菜、④果物、⑤乳製品の5つを毎食そろえる食事法です。「栄養フルコース型」おすすめ朝食献立 ①ごはん、②目玉焼き・納豆、③コンソメスープ・サラダ、④みかん、⑤ヨーグルト ①ごはん、②焼き魚・冷や奴、③ごま和え・みそ汁、④バナナ、⑤牛乳 ①ピザトースト、②タンドリーチキン、③シチュー、④⑤フルーツヨーグルト 「栄養フルコース型」の食事が基本ですが、スポーツ競技の特性や練習の内容によって特に不足しがちな栄養素がありますので、以下に記入した食材も取り入れるといいと思います。

I 持久力系；陸上長距離競技、水泳(長距離)など・・・主食(ごはん、パン、めん類)を多めにし、炭水化物をエネルギーに変換するために、必要なビタミンB1が豊富に含まれている豚肉や豆製品を食べましょう。

また、貧血を防止するためには、鉄と鉄の吸収を助けるビタミンCと一緒に摂ることが必要です。レバー、小松菜、キウイフルーツなどのフルーツと一緒に摂りましょう。

II 筋力・瞬発力系；陸上短距離、柔道、体操、レスリングなど・・・ささみ、卵、大豆製品など、筋肉量を増やすために、たんぱく質を十分に摂り、丈夫な骨を作るカルシウムが不足しないように、小魚、乳製品、小松菜なども十分に摂りましょう。

III 混合系；サッカー、野球、卓球、テニス、バレーボール、バスケットボールなど・・・エネルギーになる炭水化物と筋肉量を増やすためのたんぱく質が摂れる食材や、丈夫な骨を作るカルシウムを含む食材、そして靭帯やアキレス腱の合成に欠かせないビタミンCを含む食品を摂りましょう。

## 試合前日の食事について

試合前日は、エネルギー源となるグリコーゲンを筋肉と肝臓に十分に貯える必要があるため、脂質は控えめにし、炭水化物を多く摂るようにし、ストレスもかかっているため、体調を整えるビタミンCも必要となります。①主食と④果物を多めにし、②主菜、③副菜、⑤乳製品は少なめにします。

## 試合当日の食事について

前日と同様に①主食と④果物中心の食事がいいでしょう。試合開始時間から逆算して、3～4時間前までに食事を済ませることもポイントです。一度で食べられない場合には、食事回数を分けるなどして食べるようにしましょう。試合開始時には、胃の中は空っぽで、エネルギーは満タンの状態がベストです。例；3～4時間前 おにぎり、かうどん、カステラ、はちみつトースト 1時間前 バナナ、エネルギーゼリー 30分前 エネルギードリンク 直前 あめ

## 試合中の水分補給について

試合中は、汗から失われた水分とミネラル、スタミナを維持するための糖質などを含んだスポーツドリンクがおすすめです。糖分濃度が5～6%と高いものは、体内の吸収が遅くなるため、糖分が2.5%以下のものや、体液よりも低い浸透圧の「ハイポニック」と表示があるものを選ぶようにしましょう。

## 試合後の食事について

試合直後は時間を空けず、30分以内に炭水化物を補給しましょう。一緒にたんぱく質(炭水化物：たんぱく質＝3：1)を摂取することで、より筋グリコーゲンの回復が速まります。果汁100%ジュースとハムやチーズのサンドイッチ、牛乳とバナナなどの組み合わせで食べるといいでしょう。

## 質問

9. スポーツドリンクはたくさんの砂糖が入っていますが、それでも体育祭の練習や部活に必要ですか？また、それで体調を管理できるのでしょうか。

## 回答

汗から失われた水分とミネラル、スタミナを維持するための糖質などを含んだスポーツドリンクを勧められているようです。スポーツドリンクの種類によっても、糖質やミネラルの濃度割合が異なりますので、糖質を抑えたいのであれば、スポーツドリンクを希釈して飲用するか、糖分濃度が低いものを選んで飲用するなど、管理できると思います。

## 食育のお話

### ～栄養士の先生への質疑応答～

質問	
10.	栄養は腸から吸収するので、腸活のお話とかもしてほしいです。
回答	
「腸内フローラ」を整えるために大切なのは、善玉菌を増やすものを摂ることと、バランスの良い食事をとり、適度に運動することです。善玉菌を含むもの（プロバイオティクス）は、発酵食品です。善玉菌のエサとなるもの（プレバイオティクス）は、食物繊維、オリゴ糖です。この両方を合わせて摂ることで、より効果的に「腸内 フローラ」を整え、健康が促進されます。発酵食品；ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、みそ、チーズ、食物繊維を多く含む食品；野菜、豆類、いも、海藻、きのこ、果物、オリゴ糖を多く含む食品；たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナ、大豆	

質問	
11.	食べるのが大好きで量を減らすと、自分で作って(うどん・ラーメン)食べてしまう。満足できて太りにくい料理を知りたい。
回答	
時間をかけてよく噛むことで脳の働きが活発になり、神経ヒスタミンの量が増え、神経ヒスタミンは満腹中枢や交感神経を刺激し、脂肪細胞から分泌され食欲を抑えるレプチンというホルモンの分泌も刺激されると言われます。よく噛むことで食欲が抑えられ、満足感を得やすくなるので、良く噛まないといけないような料理はどうでしょうか？生の野菜を大きめに切って、ナッツ系（食塩・砂糖無添加）をトッピングして、食事の前に食べてみる。煎ってある食材や乾き物は、良くかんで食べないといけない食材ですので、主食や副菜に取り入れてみてもいいと思います。しかし、食べ過ぎには、ストレスや睡眠不足など様々な要因があると言われてしますので、原因を推察された方が賢明かと思います。	

質問	
12.	魚料理の材料、分量、作り方を教えていただきたいのですが。9月の献立であれば、さんまのゆずみそ煮・鮭とじゃがいものバターしょうゆ炒め、以前のメニューでイワシのトマトソースのかかったイタリアン風の料理がおいしかったようで、作って！と言われるのですが～わからないので教えてください。
回答	
「さんまのゆずみそ煮」、「いわしのトマト煮」は、株式会社 津田商店から仕入れたものです。「鮭とじゃがいものバターしょうゆ炒め」は、食育だより10月号にも掲載しております！ 【材料（4人分）】 甘塩鮭 4切 じゃがいも 400g バター 50g しょうゆ 大さじ2 ブラックペッパー 少々 ねぎ 少々 ほうれん草 2束 【作り方】 I.じゃがいもをきれいに洗い、皮をむき、食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて600W4分30秒加熱する。 II.鮭を一口大に切る。III.フライパンにバターを40g使い、中火で鮭とじゃがいもを焼く。 IV.鮭に火が通ったら、しょう油、ブラックペッパーで調味する。 V.別のフライパンに残りのバター10gを入れ、ほうれん草のソテーを作る。盛り付ける。	

質問	
13.	貧血になりにくい料理
14.	アレルギーがあり、食べる物が制限されている子どもなどで貧血などもある場合にどの様な物が良いか
回答	
鉄は吸収率の低い栄養素です。鉄欠乏性貧血を予防するためには、毎日の食事から鉄分が不足しないよう十分に取る必要があります。特に、鉄の必要量が増加する時期は不足しやすくなると言われています。 I.食事は栄養のバランスを考え、毎日3食をきちんと食べる II.鉄分を多く含む食品を十分に取る鉄分はレバーや赤身の肉類、あさり、かき、血合いの多い魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。特に、ヘム鉄の多いレバーや血合い肉は有効です。 III.たんぱく質を十分に取る魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品を使った料理を毎食バランス良く食べるように心掛けましょう。 IV.鉄の吸収利用を良くする ①酢、柑橘類、梅干しなど酸味のあるものや香辛料を使って胃液の分泌を良くする。 ②ビタミンCの多い野菜、いも、果物などと一緒にとって吸収を促進させる。 ③造血成分といわれるビタミン B12（レバー、魚の血合い、納豆など）、葉酸（緑黄色野菜など） ビタミンB6（いわし、かれい、卵黄など）、銅（貝類、レバー、ごまなど）などと一緒にとる。 VI.食事時の緑茶や紅茶、コーヒーなどは控える これらに多く含まれるタンニンが鉄と結合して鉄の吸収を悪くします。 ※食物アレルギー対応食品や代替になる食材を摂るといいと思います。	

質問	
15.	牛乳に頼らない献立を検討しないのですか？(今の牛乳はホルモン剤を大量投与された牛のものでしょうか？)
回答	
日本には、昭和 29 年に施行された、「学校給食法」という法律があります。この法律は、全国で広まった学校給食に明確な基準が必要だという理由で作られたもので、給食の内容や、調理設備などについての決まりが明記されています。学校は、この法律に従って給食の内容や実施回数などを文部科学省に届け出なくてはなりません。給食の種類は、「完全給食」「補食給食」「ミルク給食」に分けられます。そのいずれにおいても、牛乳が提供される給食とされております。	

質問	
16.	夜食でお勧めレシピを知りたいです。
回答	
早寝・早起き・朝ごはんをするためには、夜食をたくさん食べることは、おすすめできませんが、①糖質やビタミンを取る（栄養素）、②胃腸にやさしいものを就寝 2 時間前までに（消化しやすいもの）、③200kcal 以下を目安として考えるといいと思います。混ぜ込みおにぎり、具たくさんうどん、野菜入りたまごスープ、かぼちゃスープなど	

質問	
17.	炭水化物ばかりの日があるのですがどうしてですか？
回答	
例えばラーメンの場合、専用のどんぶりではなく、普段、味噌汁などの汁物を入れるお椀に配食するため、麺が少量しか入らず、エネルギーが足りません。足りないエネルギーを麺に合うおかずで補おうにも、予算、設備、調理スタッフの数といった制約もあります。そのため、パンやごはんなどで、必要なエネルギーを補っています。献立のバリエーションを増やし、生徒達には、めん類も人気が高いため、月に2回程提供を行うこともあります。給食のめん類の中には、必要なたんぱく質等の栄養が摂れるように栄養計算等は行っております。	

## 食育のお話

### ～栄養士の先生への質疑応答～

今回のアンケートでは、保護者の皆様から“給食”というより“食”そのものに対してのご質問を多数いただき、栄養士の先生からは、その質問に対して丁寧にご回答をいただきました。

ご協力いただいた保護者の皆様、栄養士の先生に心より感謝いたします。

また、食に関しては毎月、給食センターより配布されている「食育だより」にも、いろいろな情報が記載されていますので、お読みください。