



「食事」の大切さを 改めて考えてみよう

成長期の子どもの発育を支えるのは正しい食事です。しかし最近では、欠食や偏食、食事リズムの乱れなどさまざまな問題が生じています。食事に対する正しい知識をしっかりと身につけ、体によい食習慣、食事を選択できるようにしましょう。

「食育」について 考えてみよう

子どもたちの「食」をとりまく環境が急激に変化してきている昨今、子どものうちから糖尿病になったり、肥満児が増えるなど、さまざまな問題が生じています。そうならないためにも、子どものころから適切な食習慣を身につけ、自分の力で正しい食品を選び、組み合わせて食べる力を育てていくこと、すなわち「食育」の考え方が重要なのです。

成長段階別、 食事法のポイント

食事の基本は朝・昼・夕の3食をきちんととることです。3回の規則的な食事には次のような意味があります。ひとつめは、

人間の体内リズムに合わせて3食をとることが健康によいこと、そしてもうひとつが、1日に必要な栄養素は3食でないと補充しにくいからです。また、不足しがちな乳製品は朝食や間食で補うようにするとよいでしょう。



食育の考え方について

1日3食 + 間食をリズムよく

夕食

+

昼食

+

朝食

成長期の選手の場合、カルシウム、鉄分

+

間食

良質なたんぱく質、
が不足しないように

3食別の食事のとり方

朝・昼・夕と、3食ごとにとりたい栄養素が少しずつ異なってきます。それぞれの食事の役割を覚えて、今日から実践してみましょう。すぐに効果が表れてくるはずですよ。

果物からビタミンCを補給しましょう。

朝食

乳製品は毎朝意識してとりましょう。卵や納豆などたんぱく質もしっかり。

脳のエネルギーになる糖質は十分にとりましょう。

緑黄色野菜、果物、肉などをバランスよくとって、午後の練習に備えます。

昼食

パンやおにぎりは補食に最適。昼食にも牛乳を飲む習慣をつけましょう。

朝食、昼食で不足していたビタミン、ミネラルを補給。

夕食

寝る前の牛乳は効果的。練習で減少した糖質を補います。傷ついた筋肉を、たんぱく質で修復します。

乱れた食生活を 改善しよう

部活動や塾の勉強など、子どもが成長期に入ると、家族と違う生活リズムを送ることも多くなってきます。すると、朝食を抜いたり、夕食も子どもひとりでレトルト食品を食べたりと、食事の乱れが習慣化するおそれがあります。このように、食事内容の偏り、欠食が続くと、栄養バランスが崩れて発育バランスが崩れて発育に大きな影響を及ぼします。食事のリズムは正しく保ちましょう。

NG

朝食抜き・夜ふかし食・スナック菓子の間食・野菜不足



2024-06