

健康生活部だより

vol2

令和2年12月
鳥取東高等学校
PTA健康生活部

前回の食育講演会に引き続き、第二回として10月24日にアスリートフードマイスター食育指導士の長田恵理氏をお招きし、講演をしていただきました。



【講師紹介】

2007年より食育指導士として様々な学校や事業所、公民館・スポーツチームなどで講演を行う。10年間で1800人の食の意識改善に貢献。

現在、鳥取県教育委員会より外部指導者の委託を受け県立高校のチームのメンタルも含めた体作りのアドバイスを行っている。

「正しい食習慣を身につける事」が未来の自分作りである事を、子ども達や多くの人に伝えている。

一人ひとりの身体が違いうように、自分だけでは改善ポイントを見つけづらく、また、食習慣を改めることは難しいが食にもトレーナーがつきコーチすることで大きな改善になることを体感している。

より専門的なスポーツ選手の体作りに必要な知識を身に付け食を通して部活動をしている生徒やスポーツに携わる人を応援したいとアスリートフードマイスター(3級)を取得。

食育指導士
長田 恵理 氏

以下、講演内容です。

【スポーツや学習にかかせないからだと心のつくり方】

食べるものは一人一人の知識で選びます。今日食べたものは4か月後の皆さんの血液になります。

肌荒れや体の不調なども4か月前の食事が影響していたとも言えますね。

1日30品目が目安ですが、なかなか1日でとろうとすると難しいので1週間単位で考えてみると取り組みやすいかもしれません。

そしてその内容も重要で、パンだけだった場合、チーズやヨーグルト・ハム・果物など少しづつ増やしていくことで30品目に近づけると思っています。

また、タンパク質の量が多いことが大切で、しっかりとれたら+鉄分で貧血が改善されます。タンパク質の量が不足しているとなかなか食品では改善しにくいのでそういった組み合わせも考えてみてください。

朝食をとらないと総エネルギー量が不足し、午後4時くらいに脳のエネルギーが足らなくなり集中力がなくなってくる為部活動中の怪我が発生する原因にもなりかねません。

さらに朝食をとると体温が上がりスイッチが入るので朝食はととても大切で抜いてはいけません。

【エネルギー消費量が多い順】

スポーツをする成長期の青少年 ⇒ 成長期の青少年 ⇒ 大人と考えられます。

↓

身体全体が一日に消費するエネルギーは体重の2%

↓

2%の内訳

脳が使うエネルギー 20%

脳以外が使うエネルギー80%



【勝つための身体つくり】

高校の部活をしている子たちに補食を聞くと、パンやポテトチップス、炭酸ジュースなどが多かったです。そこで食の大切さや身体作りに必要なものを教えると、自然に何を食べれば良いのか選べられるようになります。正しい朝食を指導し、それが習慣になると試合中のパフォーマンスもあがっていくことにつながります。

車に例えるのであれば……

○ガソリン(エネルギー):炭水化物(パンやごはん)

○エンジン:たんぱく質

- 植物性1(大豆・大豆製品)…持久力、集中力、免疫力
- 動物性1(肉・乳製品)…身長、体重、体格を作る

○エンジンオイル:ビタミン・ミネラル(野菜・果物・海藻類)

→不足しても動くが、止まってしまったり、エンジンがかからなくなったりする

技術はもろんだが、ベストパフォーマンスの為には食育が大切と言える。

メンタル面では自分の思っていることや感じていることを書き出してみることをすすめている

頭の中のことを文字にしてみると冷静に考えることができる。

それを読み返すことで何ができないのか、どうしたらできるのかが自分の中で整理ができるようになる。

つまり勝つためには食・心の両面から整えることが必要になります。

『あなたは、あなたの食べた物でできている 正しい食事は心も豊かにする』

食べ物を選ぶこと。これが自分の未来をつくる一番基本的で重要な選択です。

今できなくてもいい。意識することが大切。意識することで8割9割できるようになる。

【講演に参加された方の感想】

・日々の食事が重要だとわかっていても思うようにできていないので講演を聞いて反省しました。

・親が食事をサポートするだけでなく、子どもたちに何を食べたらよいのかも伝えなければと思いました。

・改めて食事の重要性を感じました。

・今日食べたものが4か月後の体をつくっているというのが印象的でした。

・おにぎり一つでも部活後の疲労を回復することが出来るので持たせてあげたいと思いました。

・卒業後に一人暮らしを始める子もいると思います。若いうちから食の大切さを伝えていきたいと思います。

【長田さんより保護者の方へ】

ご参加いただいた皆さまが、日頃から食の大切さを感じていらっしゃる様子が伺えました。

人に良い、人を良くすると読む『食』は体格だけでなく心を満たし、豊かな感性も育てます。

それぞれのご家庭の食卓で‘自分の未来を創る’大切な食の会話が増えてくると嬉しいです。

【編集後記 健康生活部の活動を振り返って…】

2年生の時から健康生活部に関わる事ができ、様々な事を学ぶことができました。最初に気付かされたのは、「食べる」ことの大切さです。人はお腹がすけば便利で簡単な食材を選びがちになります。人の体、特に私たちの子供にとって「食べる」ことはただ単にお腹を満たすことではなく、心や体を作る大切な原点だと教えていただきました。

健康生活部は「大切にしたい思春期の食生活」をテーマとして食育の活動を行っています。朝食の大切さについて、食を通しての心のケアの講演会、アスリート育成を健康面からサポートする等、専門家のアドバイスを様々な角度から教えていただきました。活動を通して実践できたこととして、正しい食事は子供たちの未来を作っていくことを日々の生活に取り入れ、大人になっていく子供たちにメッセージを送ることができたと思います。

最後に、親から子に伝える生きる力として「身についたものだけが財産となる」色んな意味で財産をいただいた2年間でした。

3年 保護者