

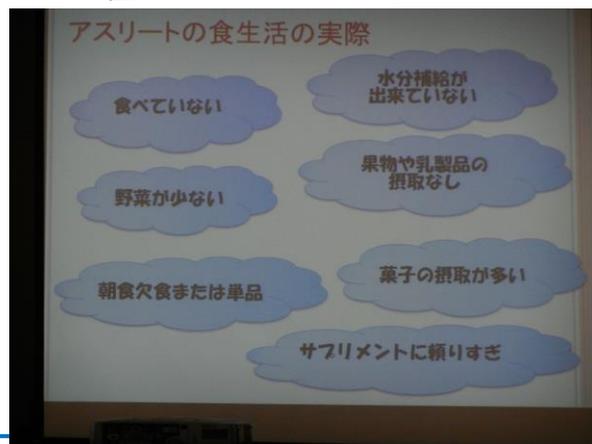
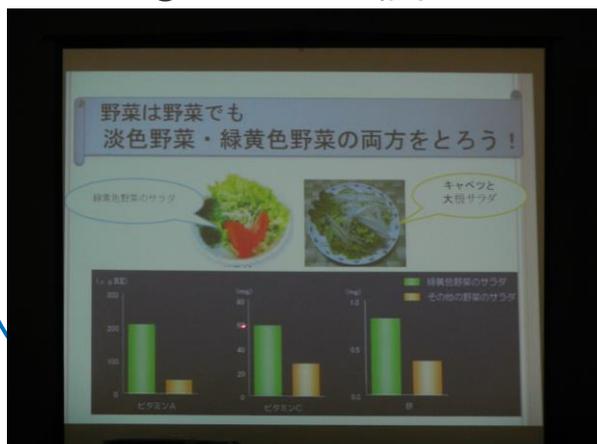
食育講演会を開催しました。(H27. 7. 2)

「高校生の食事について～スポーツと栄養との関係から考える」
～アスリートとして強くなるために大切なことは～

講師：医療法人（財団）共済会清水病院 管理栄養士 山田恭子氏

<講演内容の紹介>

- 1 アスリートとして強くなるために大切なことは？
 - ①練習を続けること ②競技に合った体づくり ③試合前の体調管理
- 2 スポーツにおける食事の役割
 - ①体を動かすエネルギー源
練習を続けるためには、体を動かすためのエネルギーが必要。
 - ②体づくりの材料
筋肉の材料となる栄養を食事から補うことが必要。強い骨や血液の材料も食事から補う。
 - ③体調・コンディションを整える
試合で普段の練習成果を出すために体調を整える食事をとることが必要
- 3 体調チェック ①練習期 ②試合期
- 4 食事の基本
 - ★主食★最も必要なエネルギー源
 - ★主菜★肉・骨・血液など人の体をつくる。
 - ★副菜★体調を整える、エネルギー生産反応の円滑化
 - ★乳製品★骨格をつくるカルシウムなどが豊富
 - ★果物★ビタミンCや糖質が豊富
- 5 水の働き ①栄養素を運ぶ ②老廃物の排泄 ③体温調整
- 6 水分補給ができていないか否かの確認方法 ①体重測定 ②尿の色
- 7 ベストな水分補給
 - ①水温 5～10℃
 - ②分量 1時間の練習で500～1000ml を目標にしてこまめに飲む
 - ③内容 食塩 (0.1%～0.2%) ナトリウム (40～80) mg/100ml
1時間以上の運動をする場合は4～8%の糖質を含んだもの
 - ④タイミング 給水タイムは20分ごとに1回



生徒の感想

- 毎日運動するものは、もっとバランスのとれた食生活を意識して栄養を摂取していくことが大切だと知った。これからは、もっと意識して食事をしたい。
- 体がだるい日や疲れが残っていることがあるので、ビタミンやミネラルをしっかり取りたい。また、部活動中にあまり多く水分補給をしていなかったため、これからはこまめに水分を取りたい。
- 食事や栄養がスポーツをするうえで大切なことだと分かった。
- バランスのとれた食事が大事だし、お菓子を食べすぎないように気を付けたい。
- 体調チェック全てにチェックが入り、食事の管理がまだまだだな、と思った。バランスよく食べるようにメニューを考えたい。
- 食事のバランスを考えながら、しっかり食事をとりたい。
- 食べる量をもっと増やす（ごはん2杯）。また、果物も食べるようにする。
- スポーツには食事がとても大切なことだと分かった。中学校の時は牛乳を飲んでいただけ、今はほとんど飲んでいない、これからは飲もうと思う。
- 食生活を見直すことで健康で丈夫な体づくりにつながる事が分かった。これからは、自分に必要な量の食事をするようにしたい。
- 毎日の食事を見直し、牛乳を飲み、骨を強くしたい。そして、食事と併せて、生活リズムも整えたい。
- 運動をするにはエネルギーが必要で、そのエネルギーを蓄えるには、きちんとした食事を摂ることが大切だと分かった。毎日朝ご飯をきちんと食べたい。
- 果物を食べる量が少ないので意識して食べたい。
- 技術面や精神面を鍛える前に自分の体調管理をして、しっかり食べたい。
- のどが渴いた時にはもう遅い、ということを知った。水分は早めに摂りたい。
- 食事は体づくりだけではなく、心にも関係してくることが分かった。
- 自分の摂取すべき栄養素が分かった。菓子パンを控えたいと思う。
- 食事も1つのトレーニングだと初めて知った。毎日きちんとバランスのとれた食事をして、牛乳を飲みたいと思う。
- これからもっと熱くなるので熱中症予防に心がけたい。
- 毎日の食事に気を付け、ベストコンディションで試合をしたい。



7月の保健目標 熱中症予防に努めよう ❀ 食中毒予防に努めよう

学校教育目標

- 1 学力の向上 2 豊かな人間性の育成 3 キャリア教育の充実と進路実現

保健室経営目標

- ①性に関する教育の充実を図り、自他を尊重し、自ら考え、意思決定できる生徒の育成を図る。
- ②生活実態調査結果の考察や健康相談・保健指導をとおしてよりよい生活習慣を意識させ、主体的な行動化を図る。

保健室経営目標に沿って保健室経営を進めます。よろしくお願ひします。

