

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.27

平成31年3月28日

～スポーツ選手と食習慣(文化スポーツ課)～

国際オリンピック委員会（IOC）のスポーツ栄養に関する合意声明に『普通に入手できる多くの種類の食べ物から適切なエネルギーを補給していれば、トレーニングや競技に必要な糖質（炭水化物）・たんぱく質・脂質、そして微量栄養素の必要量をとることができる。正しい食事はスポーツ選手が適切な体重や身体組成を獲得し、それぞれの競技で大きな成功を収めるのに役立つであろう。』とあります。

このように、スポーツ選手の食事には、勝利につながる特別な食べ物やサプリメントが存在するわけではないのです。摂取しなければならない栄養素の構成は、一般の人と変わりません。しかし、スポーツ選手の場合、日常生活で消費される分にプラスして、トレーニングのためのエネルギー量と栄養素量をより多くとることが必要になります。毎日の食事からそれらをきちんと補給すること。それがスポーツ選手としての強いからだづくりと、コンディショニングにおいてとても大切なポイントになります。

<アスリートとして身に付けたい食習慣>

- ポイント① 欠食をしない
- ポイント② 好き嫌いをしない
- ポイント③ 「基本的な食事の形（主食・主菜・副菜・牛乳/乳製品・果物）」をそろえる
- ポイント④ トレーニングスケジュールにあわせて食事時間と内容を考える

（出典：国立スポーツ科学センターHP/日本スポーツ振興センター）

～食育教室「親子ベジタブルクッキング」(福祉保健センター)～

平成31年3月2日（土）に、TSS（戸田市食育推進市民会議）による食育教室「親子ベジタブルクッキング～簡単さば缶クッキング～」が開催されました。

さば缶は非常食にもなり、血合いも骨ごと食べられ、「生のさばよりも栄養価が高い」ともいわれています。メニューは、「ジャガイモニョッキ」「サバとトマトの簡単カレー」でした。

教室の様子



子どもと楽しく簡単にできました！

参加者感想

子どもがメインで作れるレシピでよかった！

<4月から「第2次戸田市食育推進計画」がスタート(予定)します！>

平成29年度に市民アンケートを行った結果をもとに、「第2次戸田市食育推進計画」を作成しています。平成31年4月頃にホームページにアップロード予定です。ぜひご覧ください。

☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuijoho.html>