



2学期が始まって1ヵ月が経ち、季節はすっかり秋になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、など、何をするにもいい季節です。給食でも、秋ならではの食材が登場します。早寝、早起き、朝ごはんの習慣を続けながら、元気に、いろいろな秋を楽しみましょう。

10月には、「体育の日」があるということで、

『スポーツ栄養』

について紹介します。しっかり読みながら「読書の秋」も楽しみましょう。

下記の質問について考えてみましょう。

① 筋肉を増やすためには、たんぱく質をたくさん摂取しさえすればよい。 YES or NO

回答の理由：



①の答え NO

筋肉を増加するために重要なことは、筋肉を増加させるための刺激（トレーニング）です。その刺激に対して筋肉を増やす必要があるときに筋肉は増加します。

また、トレーニングの質や内容によって、筋肉を増加させるために、たんぱく質の摂取量を多くします。たんぱく質の摂取量を多くすれば、筋肉の増加量が増えるわけではありません。

また、通常、食事からしっかりとたんぱく質源となる食品を食べていれば、プロテイン剤のようなサプリメントは必要ありません。

筋肉の増加のために必要な栄養素は、たんぱく質だけではなく、エネルギーやビタミン、ミネラルも必要です。したがって、バランスよく食べることが重要となります。

ただし、たんぱく質を過剰摂取したときには、必要のない（使い切れない）たんぱく質を肝臓で分解して、一部は体脂肪にして蓄え、一部はアンモニア（有害）から尿素（無害）に作り替えて腎臓を介して尿中に排泄します。このように、肝臓や腎臓に負担をかけることにもなることからたんぱく質の取りすぎには注意が必要です。

② 体重は、たくさん食べれば食べるほど必ず増える。 YES or NO

回答の理由：



②の答え NO

食べれば食べるほど、体が大きくなるわけではありません。食べることができる量には限界があります。たくさん食べることができても、食べたものが十分に消化できなければ、吸収されません。

消化・吸収できないほど食べている場合には、食べているのに体重が増えなかったり、胃腸に負担がかかったり、便の量が増えたり、軟便になったりします。それによってエネルギー不足が起こる可能性もあります。

パフォーマンスの向上には、運動・栄養・休養のバランスがとれていることが求められます。

運動をたくさんして、栄養状態が良くても、休養が伴わなければ、体づくりができず、パフォーマンス向上に結び付かないだけでなく、ケガや故障の原因になります。

毎日、8時間程度の睡眠をとること、高い強度のトレーニングを行ったときには、次の日は、練習を休みにしたり、トレーニングを軽くしたり、体づくりのための時間を取らなくてはなりません。



そして、中学生の時期には、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。しかし、これらの食品を1食でまとめて食べることは難しいことから、1日3食で食べるのが適切です。

3食それぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食の献立も、主食+主菜+副菜+副菜（汁物）+牛乳+果物を組み合わせると、1食分の望ましい食事の見本となっています。