



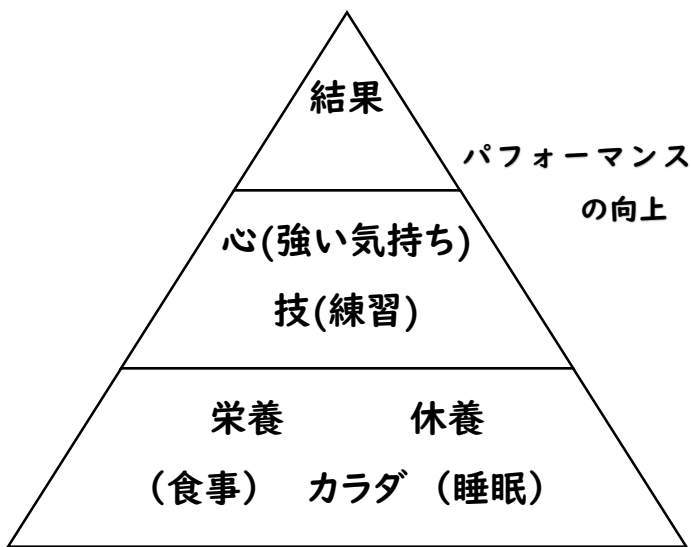
今月の給食目標
「和食のよさを知ろう」

10月に入り、過ごしやすい季節になりました。勉強、スポーツ、読書、芸術など、秋はさまざまな活動、行事を楽しむ季節です。また、さば、さつまいも、ぶどう、かき、きのこなど、おいしい食べ物もたくさん出回ります。旬のものをしっかり食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

スポーツ栄養について知ろう

食べることは練習と同じくらい大切です。左下の図のように食事、睡眠はスポーツのパフォーマンスの基礎となります。しっかりした基礎を作ることによって技を磨き、心も鍛えられ、最終的に良い結果へつながります。

パフォーマンスに影響する要素



体を大きくするためには 睡眠も大切

パフォーマンスの向上を支える基礎には睡眠があります。睡眠中に多く分泌される、成長ホルモンは、骨を伸ばす、たんぱく質を合成する、筋肉の成長を助けるなどの働きがあります。成長ホルモンは、22時～2時の熟睡している間に、多く分泌されるといわれています。

また、寝る前のゲーム、スマートフォンの使用は睡眠の質を下げることがわかっているので、寝る前の使用をできるだけ控えるようにしましょう。

知っておきたい5大栄養素と働き

