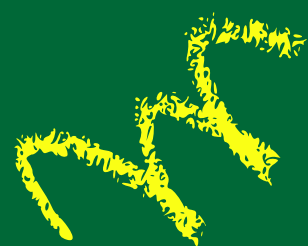


がっこう ほけん いいん かい こうえん ぶ 学校保健委員会 講演の部

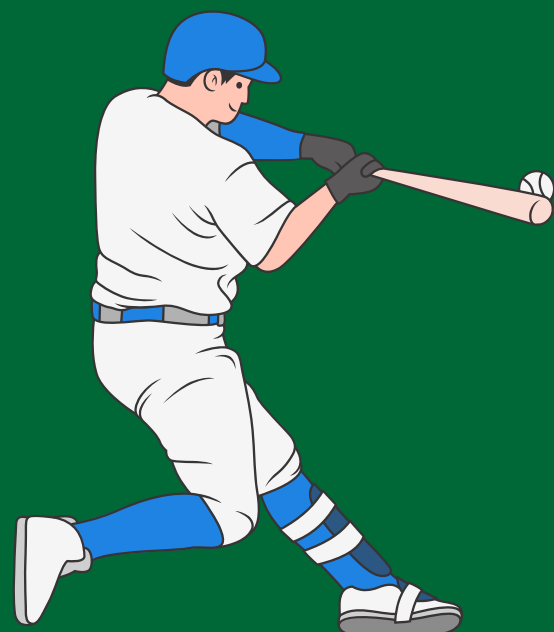
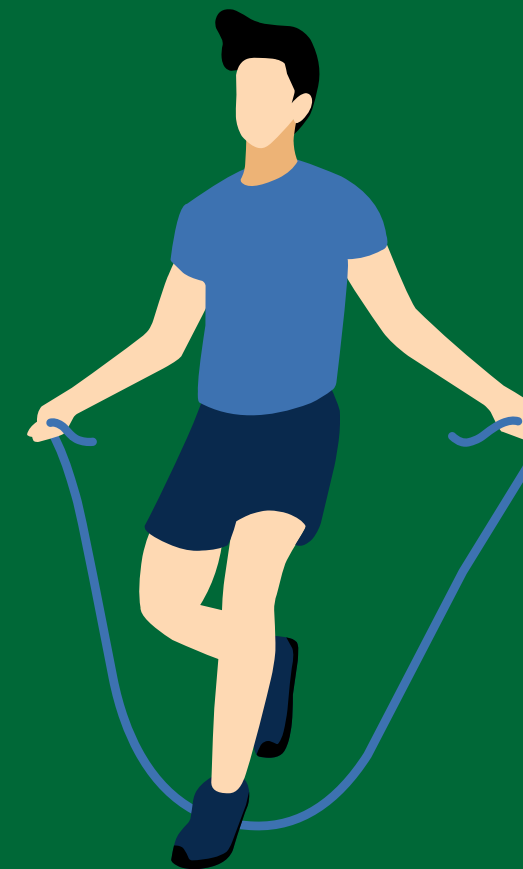
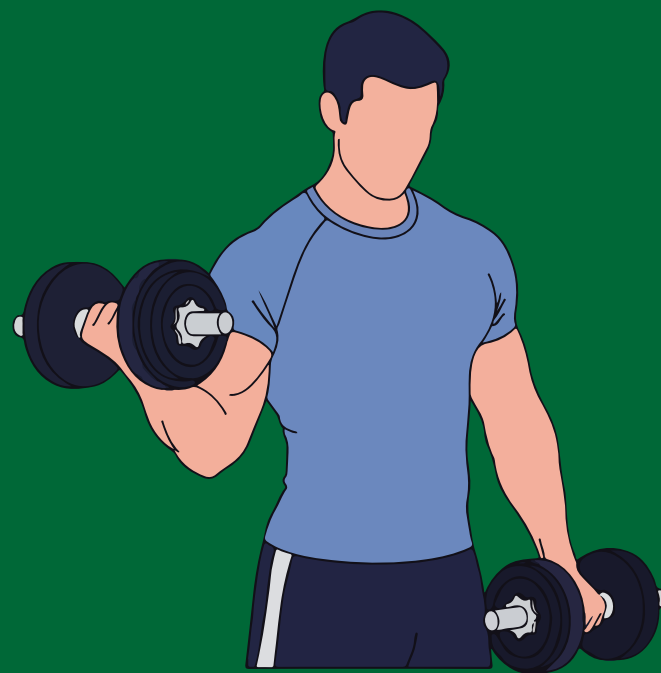


えいようそ やくわり スポーツにおける栄養素の役割と

きほん てき かんが かつ 基本的な考え方



うんどう 運動 (スポーツ) とは



うんどう 運動 (スポーツ)

ゆ さん そ うんどう
有酸素運動

む さん そ うんどう
無酸素運動

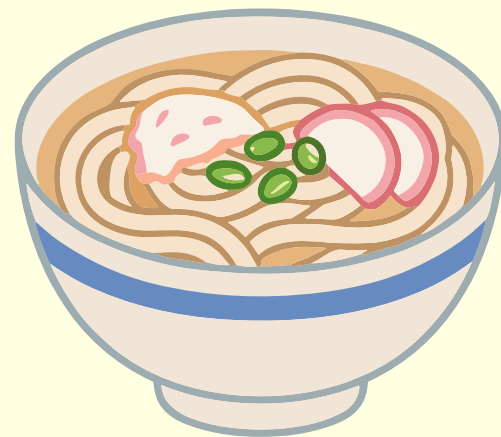
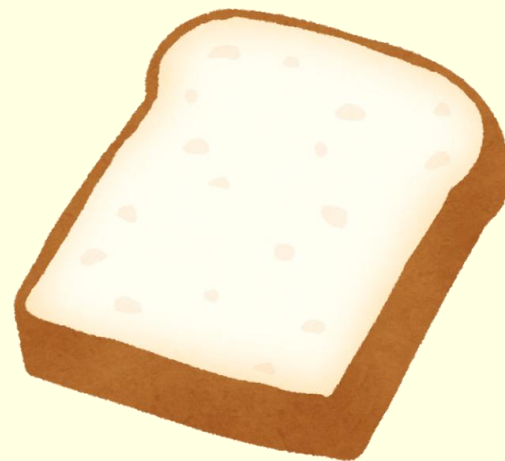
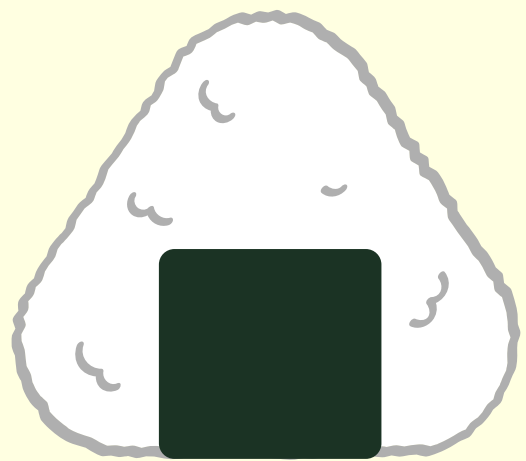


栄養素の主な役割

- ① エネルギーになる
- ② 筋肉（骨）になる
- ③ 体調管理につながる
- ④ 体の指示伝達、血流

① 運動中のエネルギーになる

炭水化物



特徴①

消化が早い

特徴②

エネルギーが低い

特徴③

無酸素運動

脂質



消化が遅い

エネルギーが高い

有酸素運動

②筋肉になる

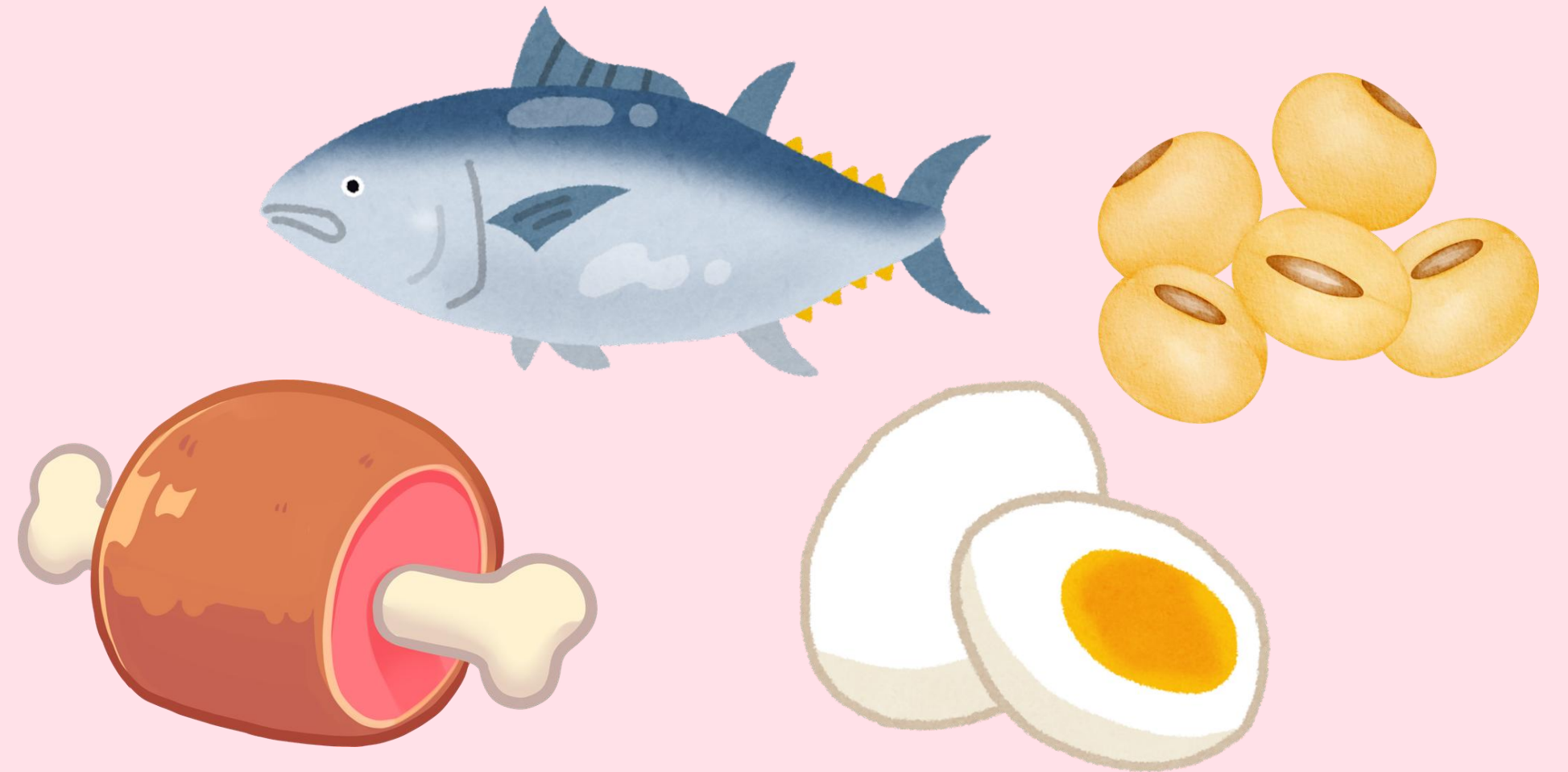
たんぱく質

筋肉を育てるために必要
運動直前というよりも

運動後のリカバリーや、成長のために必要。

子供たちの成長まで加味すると、最優先されるべき栄養素

の1つ



③ 体調管理につながる

ビタミン類

食物繊維

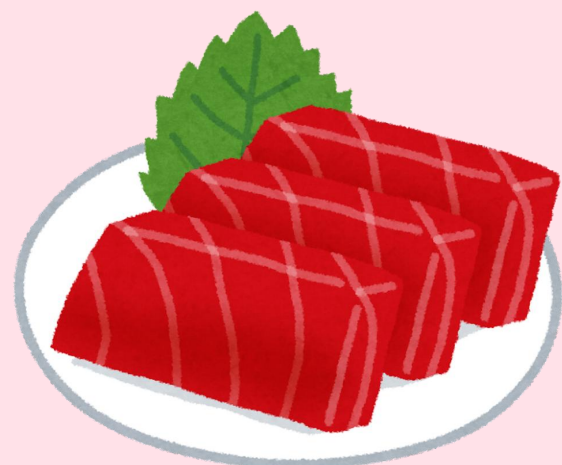
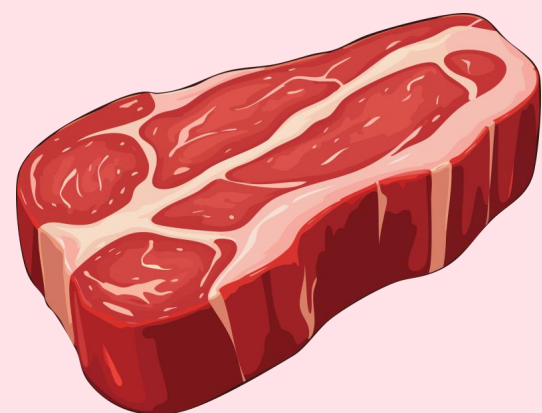


体のコンディションを整えるために必要。
練習・試合などで日々全力を出すために、継続的に
とる必要がある。

④体の指示伝達（ホルモン）、血流

脂質・たんぱく質

無機質・ミネラル

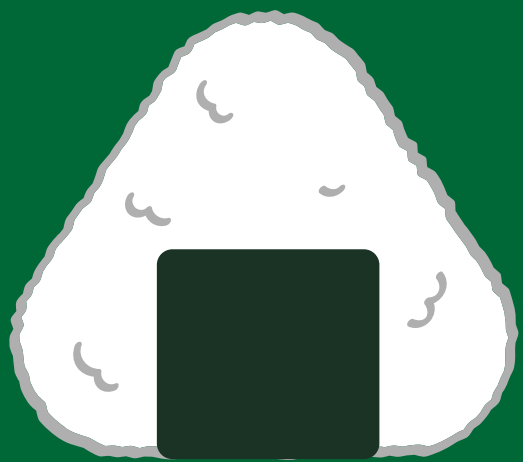


体は脳からの指令（ホルモン）を受けて作用する。
血流量を確保することは、酸素や栄養の運搬に
大きく影響する。鉄分・貧血の話の後ほど…

児童のスポーツ栄養

運動をしている児童において重要なこと

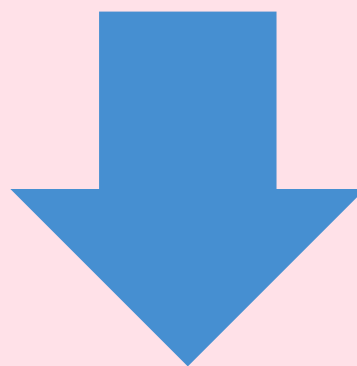
① エネルギー不足を
さけること



生きていくうえで
必要なエネルギー

意識的な運動
&
成長のためのエネルギー

貯めておく
エネルギー



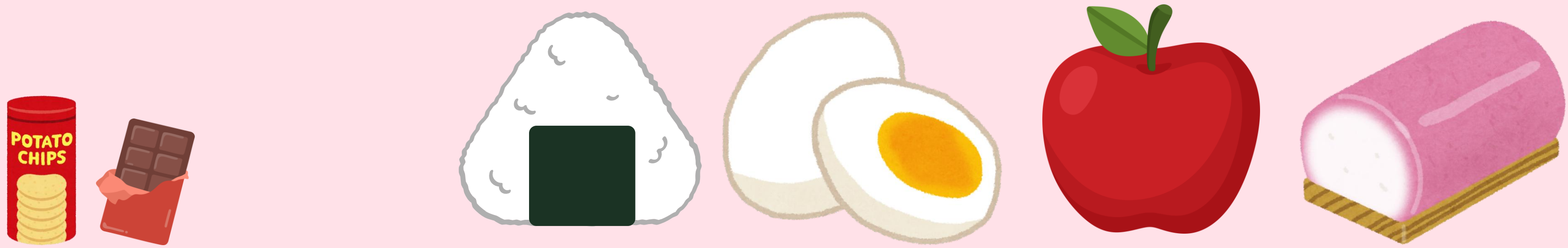
絶対確保！



運動している児童必見！

エネルギーを補う工夫

- ・おやつ（捕食）で炭水化物とたんぱく質をとる。



- ・食事を小分けにする。1回の量を減らす。



児童のスポーツ栄養

運動をしている児童において重要なこと

② 競技や状況に

合わせた栄養



練習・試合前

【目標】

全力でプレイする！
集中力を持たせる！

消化が早く、すぐ
エネルギーになる



練習・試合後

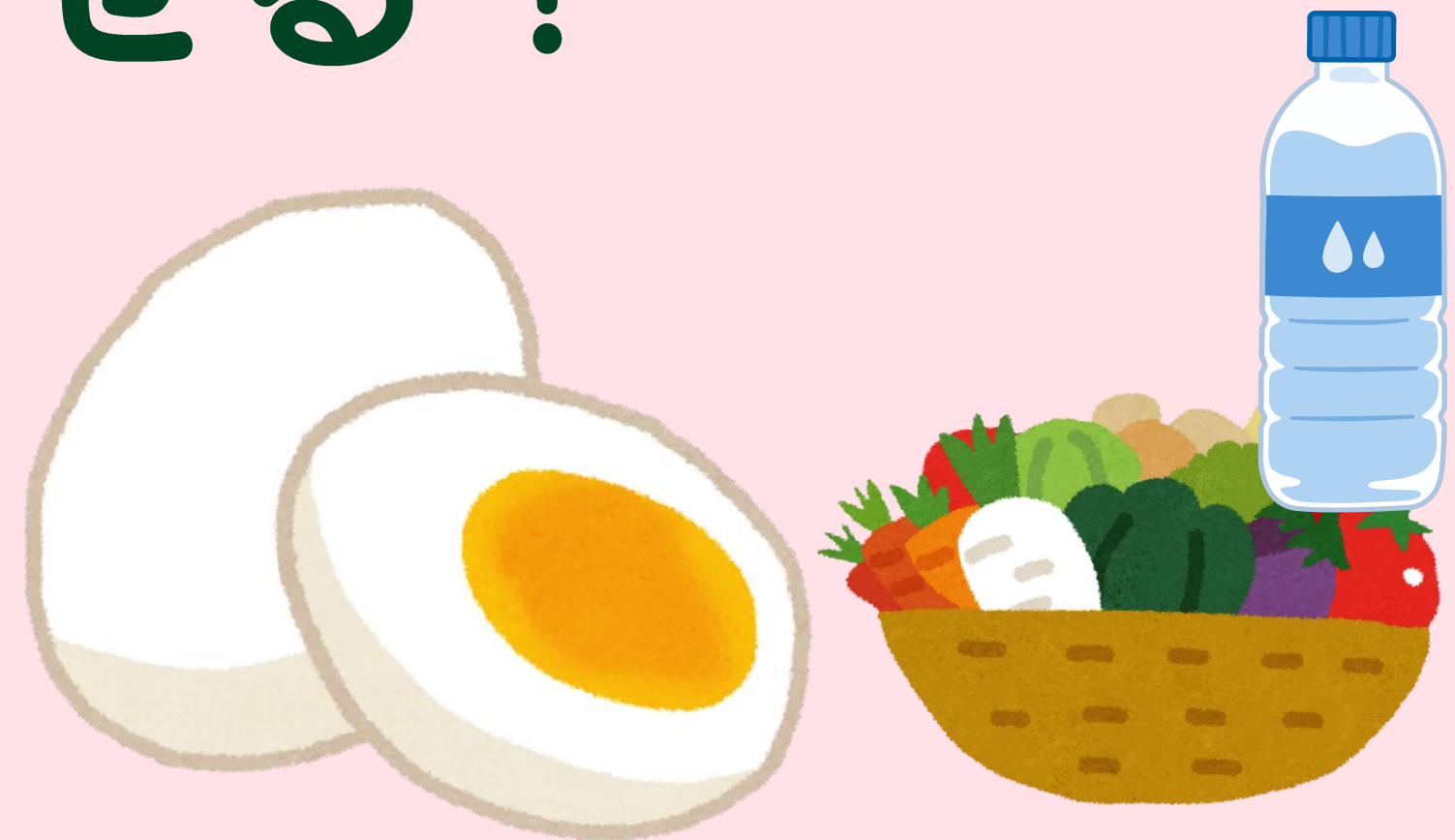
【目標】

疲れを残さない！

能力・筋力を定着させる！



筋肉を作る
つかれをとる



来週が運動会

【目標】

当日全力を出す！

練習に休まず、参加する！



体のちょうし
(体調) を整える



じどう

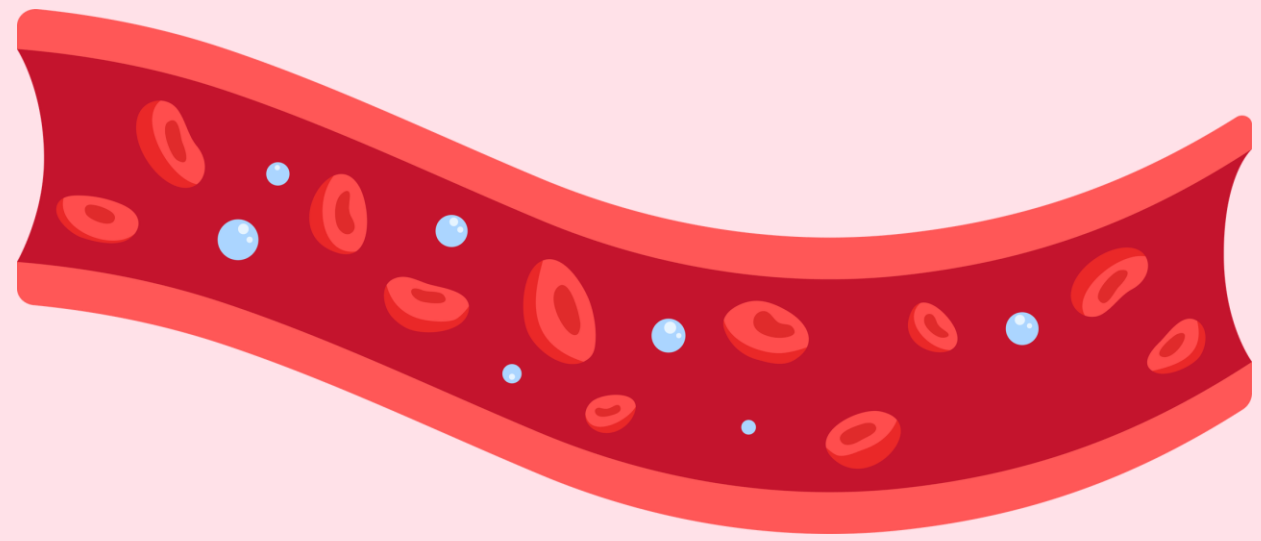
えいよう

児童のスポーツ栄養

運動をしている児童において重要なことは…

③ 貧血

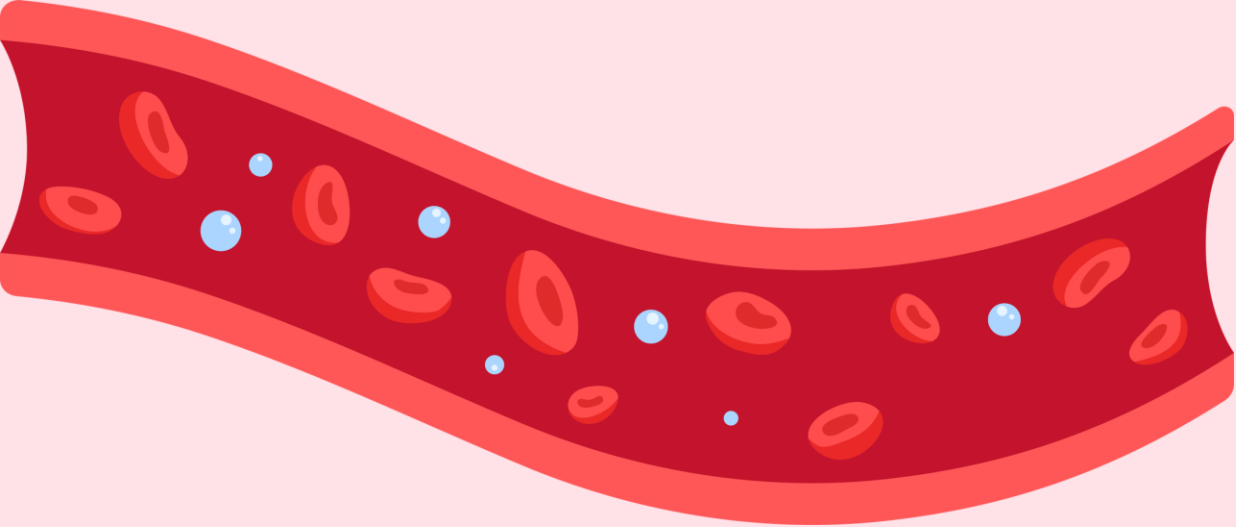




酸素を運ぶ「ヘモグロビン」
が足りない。

体がうまく動かない
体力が持たない
頭がぼーとする





注意したい2つの貧血

てつけつぼうせい ひんけつ

鉄欠乏性貧血

ようけつせい ひんけつ

溶血性貧血



鉄分の不足



赤血球 少

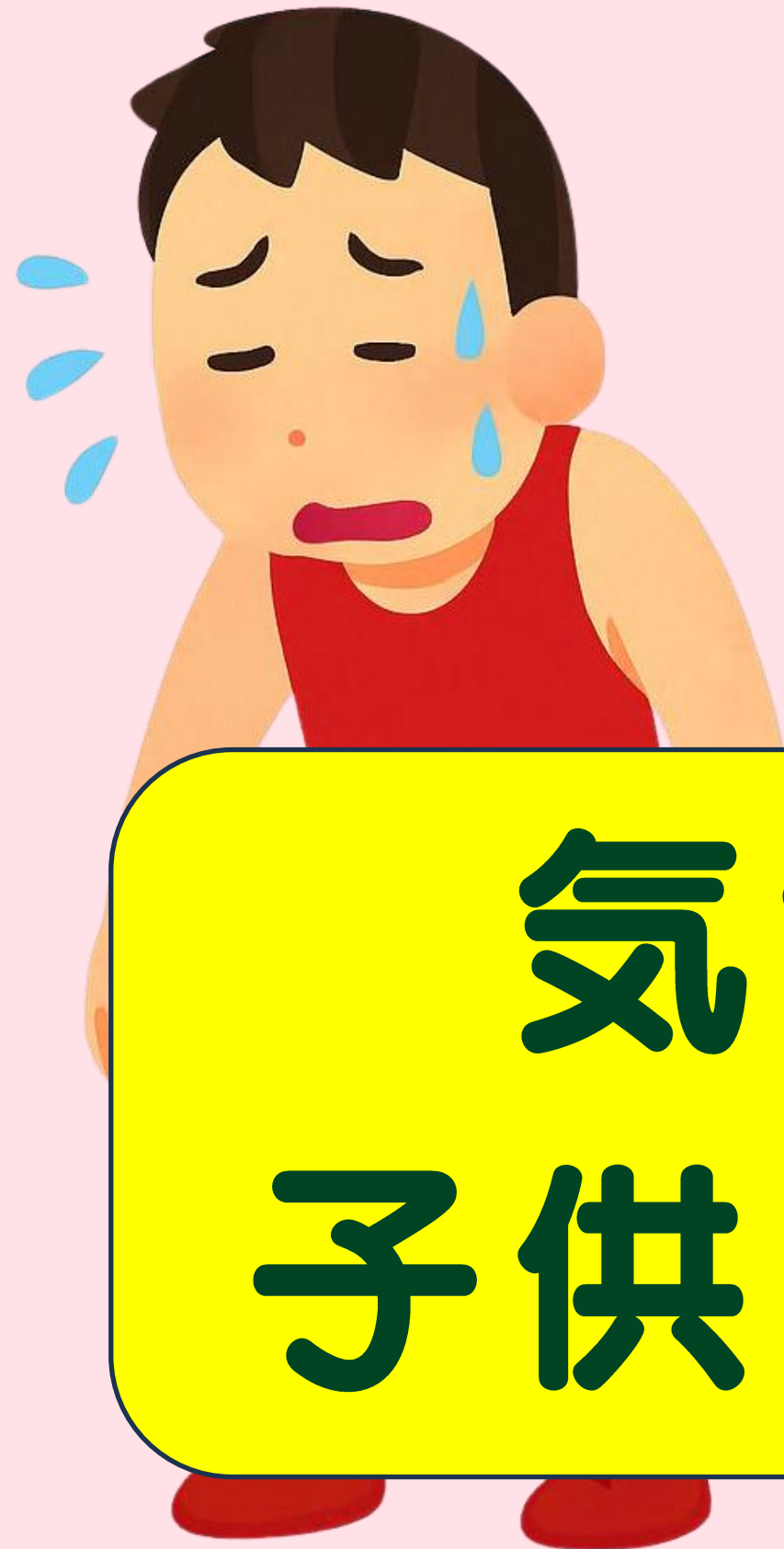


特定の運動

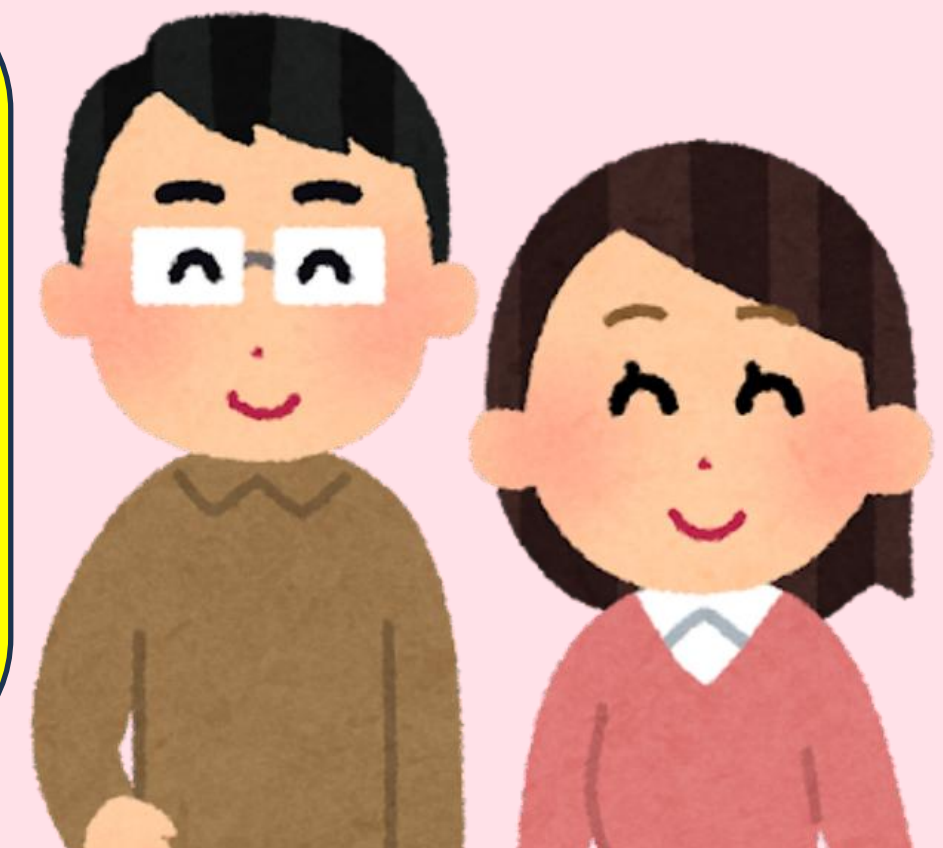


赤血球 破壊

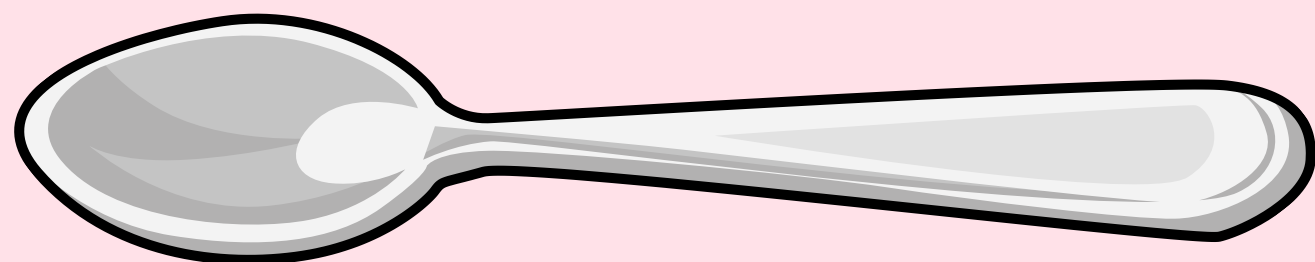
自分の努力が足りない…
体質的にそうなのかな…
最近体調が悪いかな…



気づきにくい
子供が一人で悩む



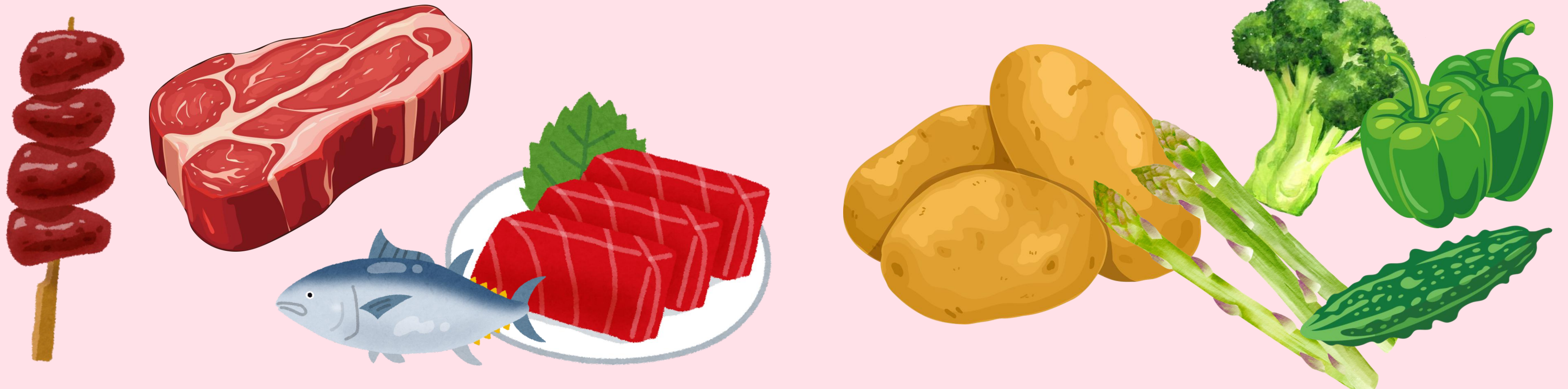
スプーンネイル (さじ状爪)



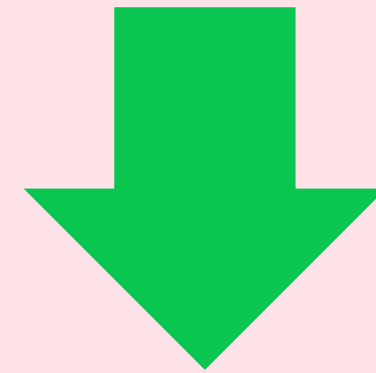
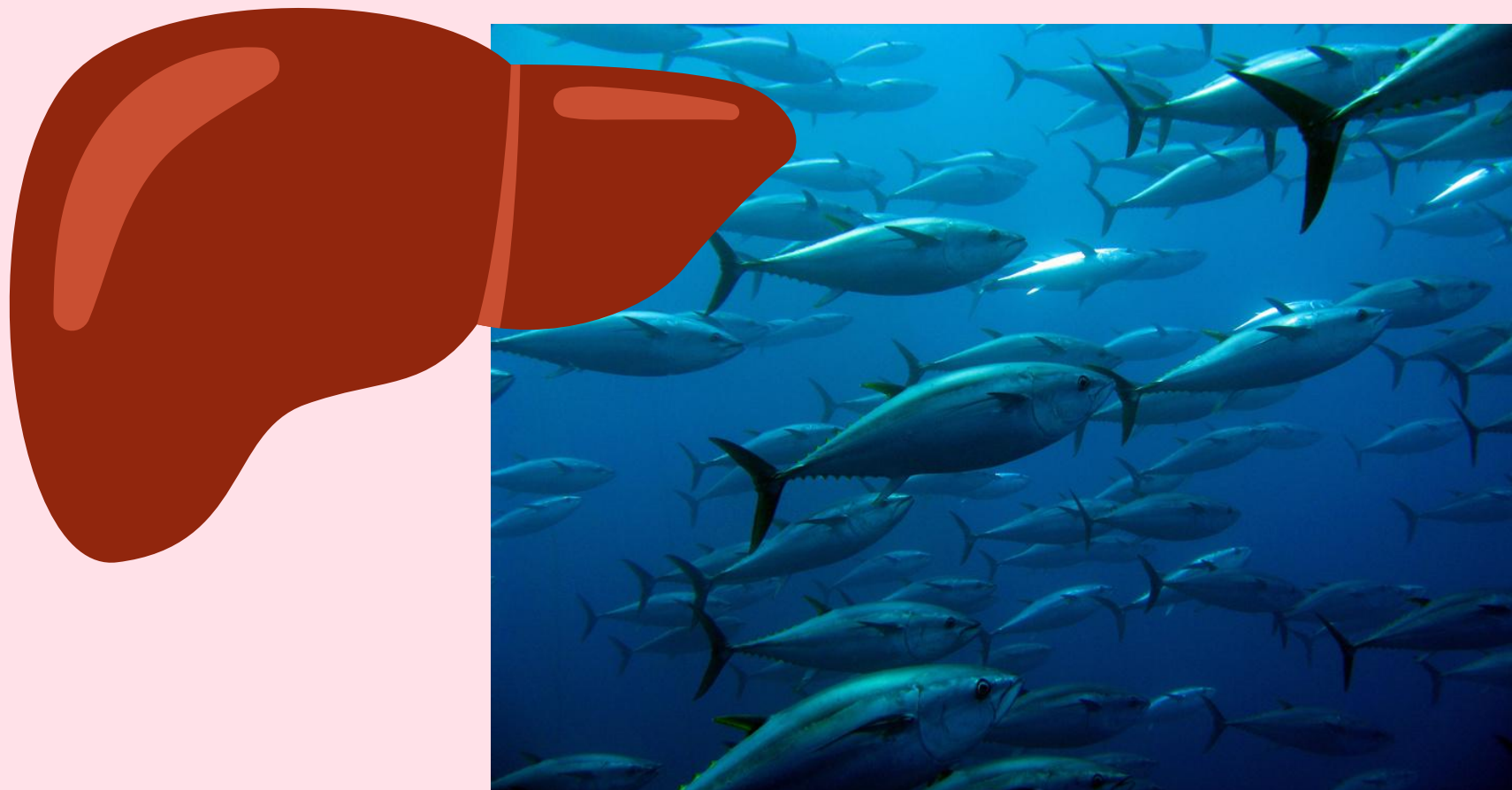
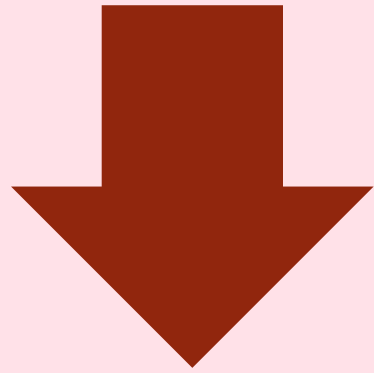
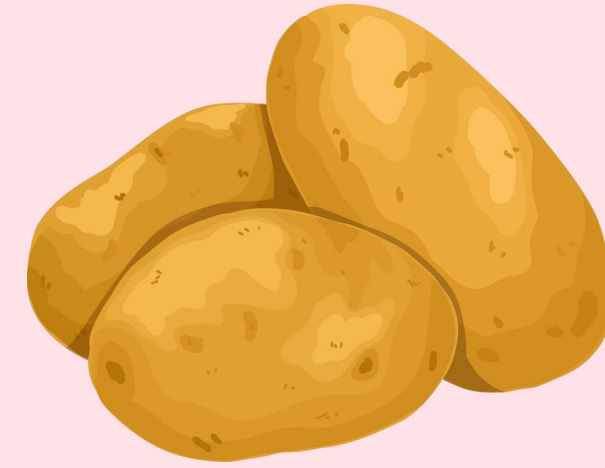
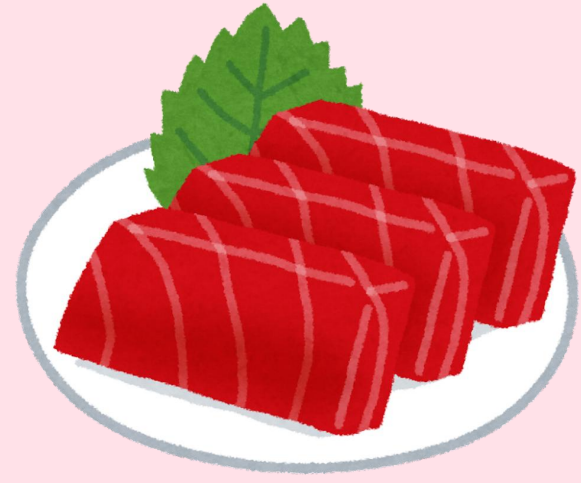
迷ったら受診をおすすめ

予防は…

赤い動物性食品 いもと色の濃い野菜



赤い動物性食品 いもと色の濃い野菜



基本的には考えなくていいが、
鉄分のとりすぎるとリスクもある。

注意行動 2つ

- 1, 毎日同じ食材をとる
- 2, サプリメントを活用する

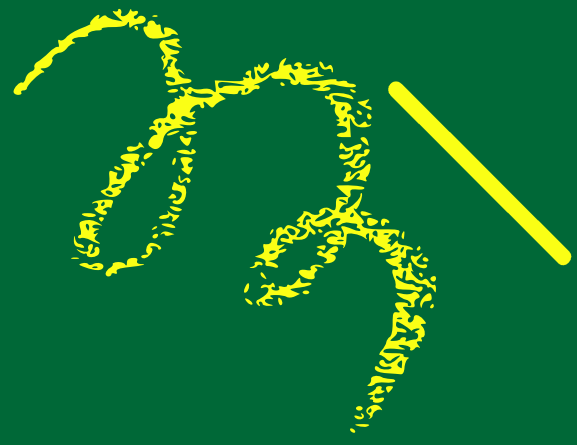


最後に…

なにより大切なこと



成長



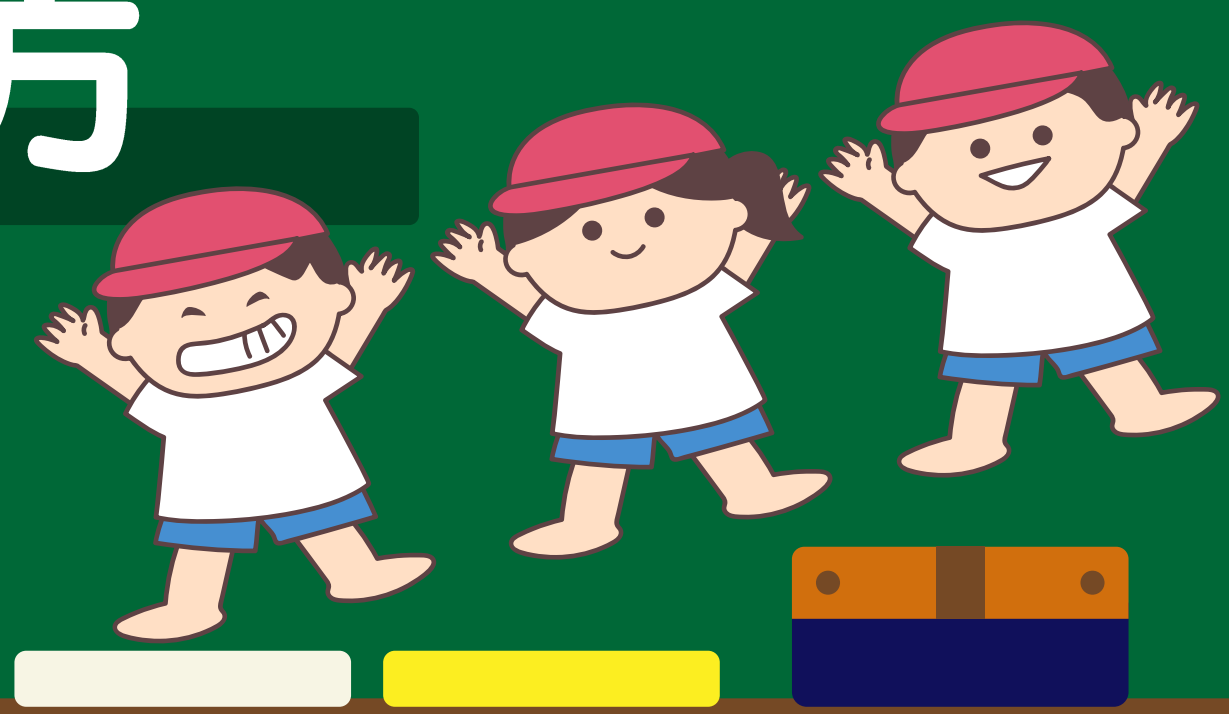
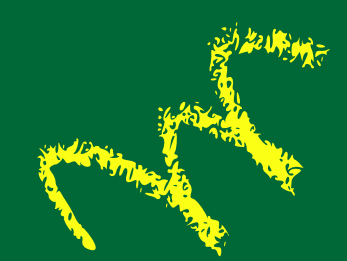
学校保健委員会 講演の部



スポーツにおける^{えいようそ}栄養素の^{やくわり}役割と



^{きほん}基本的な^{てき}考え方^{かんが} ^{かた}



質問などが

ありましたらお気軽に



- ・ プロテインについて
- ・ ダイエット（減量）について
- ・ 具体的な食事内容は？
- ・ 次年度の食育のテーマはこれがいい

