

毎月19日は「食育の日」

発行元：健康づくり推進課
発行日：2026年9月19日

もうすぐ
スポーツの日！

食育だより 9月号

全力を出せる体は食事で作る！



みなさんは、スポーツや運動をしていますか？

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比べて循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症、リスクが低いことが報告されています。

運動の効果を最大限に引き出すのは、毎日の「食事」。

10月のスポーツの日と合わせて、しっかり運動を行う方向けの日ごろの食事についてお伝えします。

運動する人の食生活 4つのヒント

①食事の基本は「1日3食」！

食事を抜くと、エネルギーや栄養素が不足します

朝ごはんを抜くと栄養素が不足します

一日2食にすると十分な食事がとれず、体に必要な栄養素も不足します

効率的に筋肉
が修復されるの
は、睡眠中です



筋肉のたんぱく質は絶えず分解されます。筋肉の分解量を減らすためには、運動前や運動後に糖質とたんぱく質をしっかりとり、材料を補給する必要があります

晩ごはんを抜くと筋肉が落ちます

筋肉の修復に必要なのが、筋肉の材料やエネルギー源になる「栄養素をとること」と、「筋肉を休ませること」です

②バランスを考えて

主食、主菜、副菜を中心とした食事にする事で必要な栄養素がとりやすくなります



副菜(ビタミン・ミネラル)

野菜、きのこ、芋、海藻

体の調子をととのえる

不足すると貧血、成長障害などの可能性も
毎食欠かさずに

牛乳・乳製品(カルシウム)

骨の材料となり、骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防にも。

筋肉や神経の働きを正常にします
毎日とろう



くだもの

(ビタミン・ミネラル)

体の調子をととのえる

毎日とろう



主食(炭水化物)

ごはん・パン・めん

・筋肉や脳のエネルギー源

食べ物に含まれる糖質

(炭水化物)は分解・吸収され、
筋肉や全身に取り込まれます。

毎食欠かさずに

副菜

牛乳

くだもの

主食

主菜

主菜(たんぱく質)

肉・魚・卵・大豆製品

・筋肉・骨・血液のもと

体の組織はつねに新しく作り変えられており、
たんぱく質はその材料になります。

毎食欠かさずに

③水分補給も大切です



脱水状態になると、運動能力やスポーツの成績が低下します。運動をするときには十分な水分補給が必要です。運動前後、また運動中もこまめに水分をとりましょう。



自由に水分補給ができるように準備しよう

→練習中、すぐに手に取れる場所に飲むことが必要です



こまめに回数を分けて飲もう

→1回200ml～250ml、1時間に2～4回心がけよう



少し冷たいものは吸収アップ

→5～15度に冷やした水分がよいです



1時間以上運動する場合は、糖質(炭水化物)を含んだものを

→疲労予防のための、糖質を4～8%程度含んだものを



栄養成分表示をみよう

(100gあたりの場合)

エネルギー ○○kcal

たんぱく質 ○○g

脂質 ○○g

炭水化物 4～8g

... ..

例えば、100gあたりの場合、
炭水化物(糖質)が4～8g入っているものが糖質4～8%含んだものになります

④補食をとろう

食事で
とれないものを

食事をとらずに空腹状態での練習は好ましくありません。また、食事だけでは必要なエネルギー、栄養素がとれない場合は、補食を活用することで運動の効果もアップします。そのタイミングは、日中、練習の前後です。



運動前

炭水化物と水分をとる

おすすめ補食

おにぎり バナナ パン サンドイッチ など



運動後(次の練習や食事に響かない量に)

炭水化物とたんぱく質と水分をとる

筋肉の分解・合成が進むので、筋肉の維持や増加のためにたんぱく質の補給する

おすすめ補食

上記の補食や 牛乳 ヨーグルト チーズ など



大切な
「鉄」の補給に！

アボカドと牛肉の和風炒め

鉄 2.2mg 1人あたり

運動する人は、貧血の予防が大切です。運動する人の貧血の多くは、鉄欠乏による貧血で血液をつくる、たんぱく質、鉄、ビタミン類の不足などが原因と考えられています。そこで、鉄を補給する食事をお伝えします。

材料(2人分)

牛肉(ももす切り) 120g
塩 少々
こしょう 少々
パプリカ(赤) 40g
パプリカ(黄) 40g
アボカド 1/2個
サラダ油 小さじ1と1/2
A 酒 大さじ1
みりん 小さじ2
しょうゆ 小さじ2と1/2
練りわさび 小さじ1/2



【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる
- ②パプリカはそれぞれ食べやすい大きさに切る。アボカドは縦にぐるっと切り込みを入れ、半分にして皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、牛肉を焼き色がつくまで炒め、パプリカ、アボカドを加え、全体に油がなじむまで炒める。
- ④Aを加えて1～2分炒め、全体になじませる。

レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」