

ちょっと気になる

## 食事のバランス

食事のバランスとは日々の食事で摂れる栄養素のバランスのことです。このバランスがくずれるとからだもうまく働くことができずに疲れやすくなったり、だるさを感じるようになってしまい、日々の生活を気持ちよく送ることができません。

では、バランスのよい食事とは具体的にどんな食事なのでしょう。

それは昔ながらの日本型の食事である『一汁三菜』です。一汁三菜は、ごはんに汁物、おかず3種（主菜1品、副菜2品）で構成された献立のこと。これを意識するだけで、主食で炭水化物を、主菜でからだをつくるたんぱく質を、副菜でビタミン、ミネラルその他の栄養素を摂ることができます。汁物は具たくさんにすると野菜不足を補えるとともに、だしの旨みを味わうことにより食事の満足感を与えてくれます。

### バランスのよい食事は“一汁三菜”

#### ◆主食とおかずが別々の場合

##### ○主菜

魚、肉、卵、大豆製品など

##### ○副菜

野菜、きのこ、海藻類、いも、大豆製品など

##### ○主食

ごはん、パン、めん

##### ○汁物

味噌汁、すまし汁など



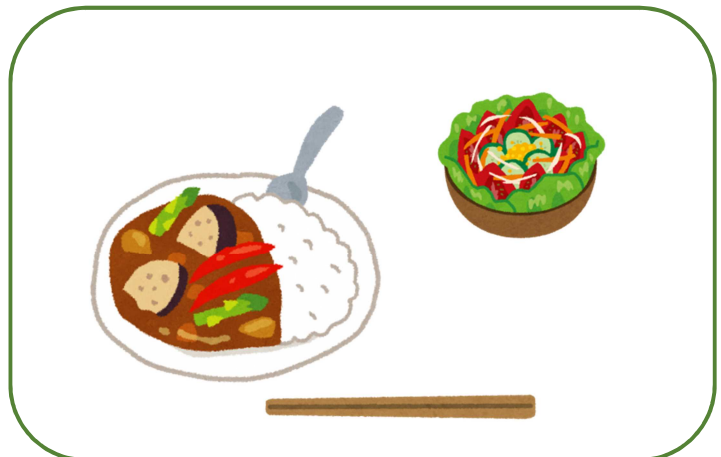
#### ◆主食とおかずをまとめた場合

##### ○主菜+副菜+主食

カレーライス、丼もの  
焼きそばなど

##### ○汁物または副々菜

野菜類、大豆製品などの  
汁物や小鉢もの。



ちょっと気になる

## より効率的に筋肉をつける方法

筋肉は基本的に負荷をかけることで筋肉の繊維一本一本が太くなって発達していきます。より効率的に筋肉をつけたいあなたは、**筋肉に負荷をかけた（運動をした）直後1時間以内**にたんぱく質、糖質、クエン酸を摂ることをおすすめします。たんぱく質は筋肉そのものとなり、糖質はたんぱく質を筋肉にする手助けをしたり、筋肉を動かすエネルギー源として蓄えられます。クエン酸は筋肉の回復を早める手助けをします。そのため、運動直後にこれらの栄養素を摂ることによって筋肉がより効率的につけられるのです。

たんぱく質の供給源・・・肉類、魚類、豆類、卵、乳製品など

糖質の供給源・・・おにぎり、食パン、めんなど

クエン酸の供給源・・・柑橘類



レモン



おにぎり

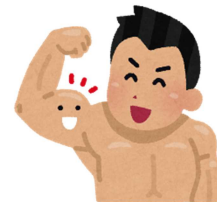
小魚

※市販のサラダチキンやおにぎりなどには塩分や添加物が多く含まれているので食べ過ぎには注意してください！！

運動をして



筋肉が！！



## 夏がやってきます・・・脱水にご注意！！

脱水とは文字通り体内の水分が減ってしまうことです。ヒトのからだは**体内の約60%が水分**だと言われています。この水分のうち**2%を失うとスポーツのパフォーマンスは確実に下がる**といわれています。スポーツだけでなく、勉強などの活動でも同じです。それだけからだにとって水分は大切な存在です。これから夏に向かうにつれてどんどん暑くなってきます。喉の渇きを感じる前に**こまめに水分補給**をしましょう。スポーツドリンクはミネラルも含まれていて良いようなイメージがありますが、糖分も多く含まれています。**糖分も実は脱水を促す原因**となるので薄めて飲むなどの注意が必要です。

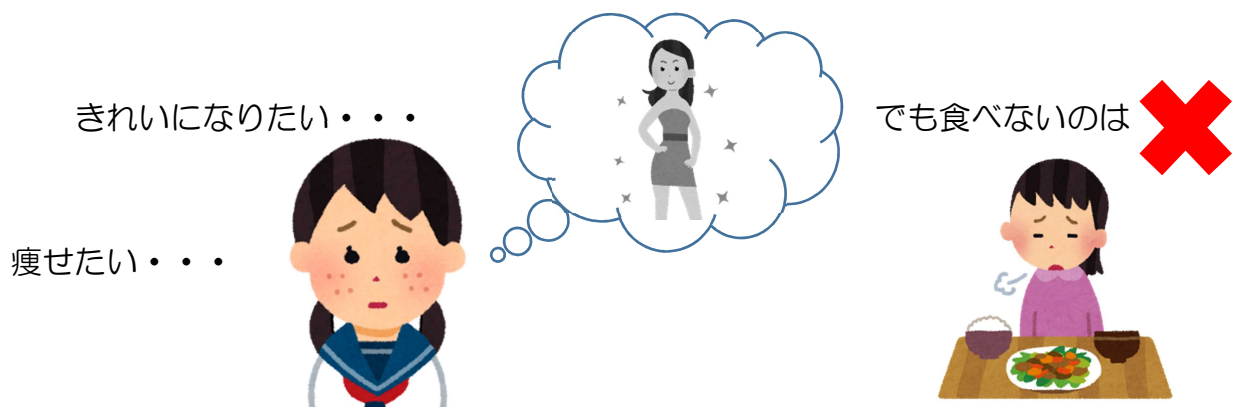
喉がかわかなくても  
こまめに水分補給！



ちょっと気になる

## 痩せるには食べなきゃいい！？

「痩せたい」「スタイルがよくなりたい」そう思うこともあるはず。たしかに食べなければ体重は減ります。しかし、部活等に入っていないなどで体を動かすことが減っている子は要注意！！自分のからだを動かすための筋肉が減っているかも（泣）筋肉が減ると体も細くなったようにみえます。しかし、筋肉が減る代わりに**脂肪がからだに占める割合が増えている**可能性もあるのです。実は**食事を抜くってダイエットには逆効果**なのです。



じゃあどうすれば痩せられるの・・・？答えは「**しっかり食べて、しっかり運動、間食はしない**」これにつきます！！

運動、というとキツイイメージをもつ方もいるかもしれませんが、体を動かすことならなんでも大丈夫！好きなアイドルのダンスを踊ってみたり、お風呂掃除をしてみたり・・・**いつもの生活を少し活動的にすればいい**だけなのです。

食事は毎食しっかり食べると、間食も減り、生活リズムも安定してきて、気分もからだの調子もよくなります。でもどうしても甘いものが食べたくなることもありますよね。そういうときは我慢するとかえってストレスになるので次のページを参考に、間食の内容を見直して無理のない食生活を送りましょう。



お風呂掃除をしたり・・・

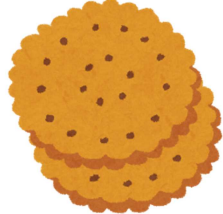

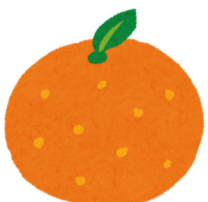
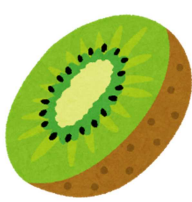




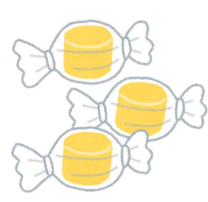
ちょっと気になる

## 間食について

みなさんはどれくらいの量の間食をどれくらいの頻度で摂っていますか？  
毎日家に帰ってとりあえずポテトチップスをあけて・・・パリパリ・・・あれ？なくなっちゃった?!ということはありますか？たまにならまだしも、**毎日食べていると摂らなくてもいい余計なカロリー、塩分、糖分、脂質が、体重や体脂肪の増加といった目に見える形で現れます。**間食は本来1日3食の食事ですり足りない栄養素を補うもの。なので基本的にバランスのよい食事を摂っていれば、食べる必要はないのです。でもどうしても食べたいときってありますよね（^^;）そういうときは**ビタミンやミネラルの供給源となる野菜、果物、乳製品などがおすすめです。**下の表は間食のカロリーの目安である200kcalのものを一覧にしたものです。お菓子を他の食品と比べると同じカロリーなのに食べる量が少ないのがわかります。ポテトチップス1/2袋よりりんご1つのほうが噛む回数や量が増えて満腹感を得やすくなります。しかも、食品そのものなので添加物や塩分の心配もありません。

この表を参考に間食を果物や野菜に置き換えてみてくださいね。

### 200kcal 分の間食一覧

 ポテトチップス 1/2袋	 ビスケット 7枚程度	 板チョコ 10粒程度	 ショートケーキ 2/3切	 ドーナツ 1個
 みかん 6個程度	 キウイ 4個程度	 バナナ 2本程度	 巨峰 30粒程度	 りんご 2個程度
 いちご 2パック半程度	 レタス 4玉程度	 トマト 5玉	 ヨーグルト 3個分	 チーズ 12個程度