

バランスがよい食事って？

「バランスがよい食事をしたほうがいいよ」と言われたことはありませんか？
では“食事のバランス”とは何でしょう？

あるサッカーチームの中学生に「バランスのよい食事ってどんなイメージ？」という質問をしたところ、
次のような答えが返ってきました。

- ・野菜は肉の倍食べたほうが良いと思う
- ・緑(主に野菜)と赤(主に肉類)と黄(主に米類)をしっかりとる
- ・ごはん、肉か魚、野菜、味噌汁

だいたいイメージはつくようですが、それぞれがなぜ必要なのか、スポーツ選手はそのほかに何が必要なのかというところまでは知らない選手が多くいます。

バランスのよい食事を写真で見るとこのようなかたちです。



6つのものをそろえると、栄養計算を細かくしなくても必要な栄養をほとんど摂ることができます。

1、**主食** (ごはん、パン、麺類) 主にエネルギー源になるものです。



例：チャーハン、ピザ、焼きそば、ラーメン、パスタなど

2、**主菜** (肉、魚、卵、大豆、大豆製品) 主にからだをつくる素となるものです。

例：ハンバーグ、ステーキ、焼き魚、卵焼き、納豆などメインのおかず



3、**副菜** (野菜中心のサブおかず) 主にからだの調子をととのえるものです。



ビタミンをとることができ、風邪を引きやすかったり疲れがなかなかとれなかったりするような人は副菜が足りないかもしれません。

例：サラダ、きんぴらごぼう、ほうれん草の胡麻和えなど

家庭科では1が黄色、2が赤、3が緑として習います。スポーツをしていない人は以上の3つをそろえれば“バランスのよい食事”をとれていると言えますが、選手はさらにあと3つプラスしましょう。

4、汁物 特に朝は副菜を数品用意することが難しいので、できればたっぷりの野菜をお味噌汁に入れたものを用意すると、野菜の栄養だけではなく水分や塩分を同時に摂取できます。汗をかきやすい夏にはぜひ！汁物がおススメです。

5、果物 野菜と同様、からだの調子をととのえます。また、エネルギー源にもなるため、多くのエネルギーを必要とするスポーツ選手は果物を食事に加えましょう。

栄養素の中には熱に弱いものや、ゆでると水の中に流れ出てしまうものがあります（有名なものでビタミンCなど）。そのような栄養素はからだにためておけないものが多いので、毎日摂る必要があります。果物は通常、生で食べますので、栄養を丸々摂ることができます。



疲れやすい人にはオレンジ・グレープフルーツなどの柑橘類、キウイ、いちごなど少し酸っぱいものがおススメです。

6、乳製品 乳製品といえば有名なのが“骨や歯を強くする”ということですね。

主にカルシウムがそのような働きをするのですが、それ以外には筋肉を動かす神経伝達の働きがあります。

足がったりやすい、ケガをしやすい人は乳製品を摂るようにしたらいいかもしれません。









小魚や小松菜などの食材にもカルシウムは含まれていますが、牛乳のカルシウムは他のものより吸収しやすいのが特徴です。

乳製品にはカルシウムだけではなく、様々なミネラル（リン・マグネシウムなど）ビタミン（B₂など）が含まれています。それらも運動をするときに大事な働きをしています。

国体の県選抜チームの選手は、バイク形式の食事をするとう果物やヨーグルトを積極的にとります。オレンジジュースもよく飲んでいますが、なぜ数ある飲み物の中でそれを選んだのか、選手に聞くと「からだにいいって聞いたから」「疲れがとれるから」という答えが返ってきました。強い選手は果物や野菜をそのように考え、食べるようにしているようです。

普段の生活で、このようなチェック表をつけてみてはいかがでしょうか？

	主食	主菜	乳製品	色が濃い野菜	色が薄い野菜	果物	汁物
							
あさ							
ひる							
よる							
〇の数							

自分に足りないものは何かを見つけて、できるだけすべてのものが食べられるようにしましょう。保護者の方は、献立を考える際の目安となりますのでご活用下さい。