



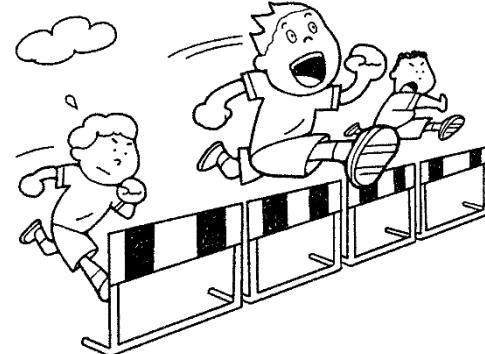
食育 だより 5月

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

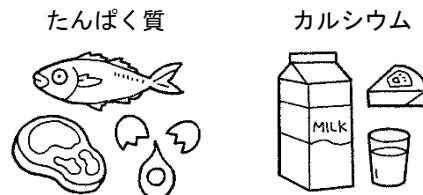


食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつける人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



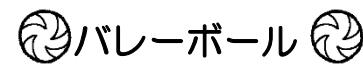
持久型+
筋力・瞬発力型



筋力・
瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型

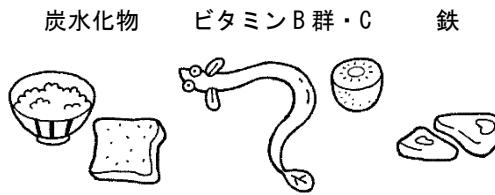


持久型



筋力・
瞬発力型

持久力をつける人は



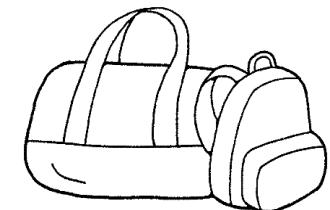
エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミン B 群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミン C や、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

どんな症状が出るの？

みんなで知っておこう！

食物アレルギーのこと

食物アレルギーがある人もない人も食物アレルギーについて知り、みんなで協力して気をつけましょう。



皮膚症状



赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど

粘膜症状



白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど

呼吸器症状



のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど

消化器症状



気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつむが白いなどの循環器症状もあります。

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

★外出の時に気をつけましょう

食物アレルギーの症状が出ないように気をつけていても思わずところで発症してしまう可能性があります。お出かけや旅行などの食事では、原因となる食べ物が入っていないかをきちんと確認しましょう。

