糸島市卓球協会主催　小中学生卓球教室　恵良なを子管理栄養士講演要旨

平成２７年８月２９日　糸島市志摩体育館にて

○　ごはんがエネルギー源。朝お母さんが作ってくれたごはんが今消化しエネルギーになっている。成長期は炭水化物を取ることが大事。だからごはんを食べてください。

○　主食と副菜、主菜のお話し　１日どれくらい食べたらよいか。
資料の中学生のための食事バランスガイドの説明

○　運動するとたんぱく質が薄くなる。副菜で、ビタミンＣ、ミネラルの補充を

○　カルシウム。牛乳は、１日２００から４００ｍｌぐらい飲んで欲しい。あんまり飲むとほかのものが食べれなくなるので注意。

○　サプリメント。プロテインとかあるけど、アレルギーに反応してしまう。できるだけ食べ物から栄養を取ってもらいたい。

○　生活習慣病。血圧の薬飲んだり、糖尿病や痛風になったり。今からの食生活が大事。朝昼晩規則正しく食べて欲しい。

○　朝ごはん食べない人は少なくなったが、１０％ぐらいの小中学生が食べたり食べなかったり。人間の体内時計は１日２５時間。ほっとくとだんだん夜型になる。これをリセットするのが朝ごはん。体を起きさせるにはタンパク質が必要。

○　ダイエットすると基礎代謝が落ちてくる。便秘、にきび予防に、血液の循環がよくなるよう朝昼晩、ちゃんと食べること

○　薄味は大事。スポーツ飲料は塩分が入っているので飲みすぎに注意。スポーツ選手は３倍に薄めて飲んでいる。ジュースには砂糖がだいぶ入っている。疲れはとれるけど、後で生活習慣病になったり困ることになる。

○　料理することは前頭葉活性化になるので、何でもいいので自分で料理を作って欲しい。