

1学年だより

健康的な生活を送ろう！ パート2

前号では運動の話をしました。実践していますか？今回は前号でお話した、「食事」「休養」「運動」の「食事」の予習をしてみましょう！

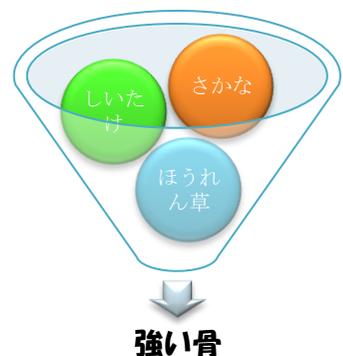
私たちは、食事をすることで栄養を補給し、生きていくためのエネルギーを得ています。運動をすれば当然エネルギーを消費しますが、何もしていなくても生きていくために必要最小限のエネルギー（**基礎代謝**）を消費しています。つまり、1日のエネルギー消費量は次のようになります。



「1日に消費するエネルギー量」は食事によって補給することになりますが、必要なエネルギー以上にエネルギーを摂取してしまう、つまり食べ過ぎてしまうと、エネルギー過多となり糖尿病や肥満症など生活習慣病の原因になります。3食しっかりと食べている分には問題はありませんが、間食でお菓子をたくさん食べたり、夜更かしして夜食を食べたりしないように気を付けましょう。また、朝・昼・晩と3食しっかりと食べることも大切です。朝を抜いて1日2食にした方が太りやすいとも言われています。

食事の量と合わせて大切になるのが、栄養のバランスです。例えば、成長期の骨を作る栄養素にカルシウムがあります。しかし、カルシウムの吸収や骨の形成にはビタミンDやビタミンKが必要です。つまり、様々な食材から豊富な栄養素を取ることで、健康な体が作られるのです。

さらに、骨は適度な衝撃を受けることでより強く丈夫な骨になります。ここで大切に



なるのが運動です。歩いたり、走ったり、跳んだりすることで丈夫な骨を作っていきます。筋肉も同様です。トレーニングをして栄養と休養をとることで、筋肉は作られていきます。健康な体作りには、**食事・運動・休養のバランス**が大切なのです。

～食事のまとめ～

- *朝・昼・晩と3食しっかりと栄養バランスの良い食事をとろう！
- *間食や夜食はしないようにしましょう！（エネルギー過多に・・・）
- *適度な運動とバランスの良い食事です丈夫な体を作ろう！

☆この時間のある期間に、ぜひ**自分で料理**をしてみましょう！☆

～その他の家の手伝いもね！～

家でできる運動の紹介・パート2

☆^{びんしょうせい}敏捷性トレーニング☆

割りばしなど短い棒を用意します。その棒を立てているつま先の少し前あたりに横向きに置きます。これで準備完了です。

①「前後ジャンプ」

- ・床に置いた棒をはさんで前後に素早くジャンプします。
- ・20秒間なるべく多くの回数をジャンプできるようにしましょう。

②「左右ジャンプ」

- ・今度は、床に置いた棒に対して、体を横向きにします。
- ・①と同様に、今度は左右に素早くジャンプします。

③「前後ダッシュ」

- ・再び、つま先を棒に揃えます。
- ・次はジャンプではなく、1歩ずつ前後に動きます。
- ・図のように前方向に、右足→左足。後ろ方向に右足→左足。と前後に行ったり来たりとダッシュを繰り返します。 <図>
- ・同様に20秒間なるべく素早く行います。

※室内のフローリングなどは滑りやすく、転ぶ危険があります。庭など屋外の滑りにくいところで行いましょう。

