

運動と食事 vol.1



運動と食事の関係

近年、子どもの体力や運動能力が低下しています。
原因は、外遊びの機会が減っている、日常生活の利便化といわれています。
子どもたちの成長には、**運動・食事・睡眠**が大切です。

乳幼児期の食事摂取基準

食事摂取基準とは、食事からとる

1日に必要な**エネルギー**や**栄養素量**の基準です。

健康の維持・増進などを目的として、厚生労働省が定めています。



<乳幼児期の推定エネルギー必要量(kcal/日)>・・・1日に必要なエネルギー量

性別	男性	女性
※身体活動レベル	II(ふつう)	II(ふつう)
1～2(歳)	950	900
3～5(歳)	1300	1250

※身体活動レベル

II：座位中心だが、学校や家での移動や立位での作業等、あるいは通学(園)・買物、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

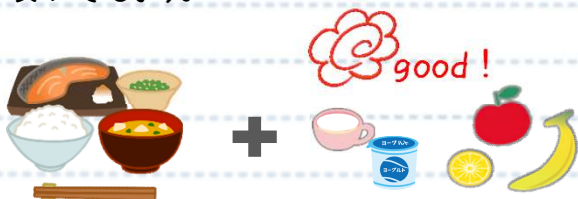
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

バランスの良い食事

主食、主菜、副菜の揃った食事を摂るよう
に心がけましょう。

バランスよく食べることで、代謝がスムーズに行われ、エネルギーや筋肉になりやすく**体力・運動能力のアップ**につながります。

さらに**乳製品や果物**をプラスすると
良いでしょう。



主食・主菜・副菜

乳製品・果物

ご紹介

エネルギーと骨のお話

みらいの給食週間に登場した
吉谷先生の動画を覚えているかな？
もう一度みんなで強い体を作るために
どうしたらいいか考えてみよう！



公認スポーツ栄養士
吉谷佳代先生



動画はコチラから →



1:35 / 3:40

uniserv

キッズスマイル
株式会社 魚国總本社

無断転載・コピーを禁止します。