

いよいよ体育大会が近づいてきました。練習の成果を本番で出せるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えましょう。

## スポーツの秋！食事でケガ予防！

スポーツをする時に多いケガにねんざや肉離れ、<sup>じんたいそんしょう</sup>靭帯損傷、骨折などがあります。ケガをしないためには丈夫な体を作ることが重要です。バランスのよい食事が必要な栄養を取ることが基本です。さらに、筋肉をつけたり、柔軟性を高めることがケガの予防に役立ちます。主食、主菜、副菜、乳製品・果物などをそろえた食事をとるようにしましょう！

### ケガを予防するには…

#### 主食（ごはん・パン・めん類）



炭水化物の多い食品です。脳や体を動かすエネルギー源です。疲労回復にも役立ちます。不足すると運動能力や集中力が低下し、筋肉がおとろえます。

#### 主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）



たんぱく質の多い食品です。体の主な部分はたんぱく質からできています。不足すると脳の働きが低下し、疲れやすくなります。また、肌が荒れたり、血管がもろくなります。

#### 副菜（野菜・いも・きのこ・海そうなど）



ビタミン・ミネラル・食物繊維の多い食品です。体の調子を整えます。不足すると免疫力の低下や、ケガの治りが悪い、だるさ、めまい、けいれん等をおこしやすくなります。

#### 乳製品・果物など



ビタミン・ミネラルの多い食品です。乳製品は骨を丈夫にします。果物は間食やスポーツ後におすすめです。

### ～朝食抜きで運動するのは危険です～

体は眠っている間にも肝臓に蓄えていたエネルギーを消費しているため、朝起きた時、体内のエネルギーはほとんどゼロの状態です。朝食を食べずに運動すると、体は思うように動かないばかりか、脳も働かず、めまいを起こすなど大ケガの原因になりかねません。また、熱中症にもかかりやすくなります。朝食を食べて登校するようにしましょう。

### 食物依存性運動誘発アナフィラキシーについて…

食物アレルギーを持つ人が、アレルゲン（小麦や甲殻類が多い）を食べた後に運動すると、複数臓器において、全身に過敏なアレルギー反応（アナフィラキシー）を起こすことがあります。血圧低下や意識障害、呼吸困難などショック状態を起こし、命に関わる危険な場合があります。中高生になってから初めて起こすこともあり、アレルゲンを食べたことと運動が重なって初めて発症するため、診断がつきにくいと言われています。食後の運動で体調が急に悪くなるのであれば医療機関に相談しましょう。



## レシピの言葉、どれくらい知ってる？

今回は炒める時の表現です。材料によってよく使う言葉が決まっていることもあります。他にもどんな言葉があるか調べてみましょう。

#### ・透きとおるまで

玉ねぎを炒める時によく使います。白かった玉ねぎが、少しずつ透きとおってきます。シャキシャキとした歯触りを残したい時はこの状態で火を止めましょう。

#### ・あめ色に炒める

玉ねぎなどを根気よく炒めていくと、薄い茶色から濃い茶色に変わります。この濃い茶色を「あめ色」と呼び、とても甘く香ばしいうま味が出ている状態です。ビーフシチューのルーやオニオンスープなどに使います。

#### ・しんなりするまで

野菜を炒める時の炒め加減を示す言葉です。見きわめる目安は、透きとおるまで炒めた後、少しクタクツとしてきた時まで炒めましょう。

#### ・から炒り

鍋やフライパンに油を入れなくて、材料を炒めることです。ナッツ類、ごまや豆などをから炒りすると香ばしくなります。こんにゃくは余分な水分が抜けて、食感がよくなります。

#### なべはだ ・鍋肌から回し入れる

チャーハンなどを作る時に、最後にごま油やしょうゆを加える方法です。材料に直接かけるのではなく、鍋のふちの部分（鍋肌）に調味料を当てて熱し、全体にまわしてなじませると香り良く仕上がります。

