

知っているとためになる

# 栄 養 コラム

## vol.1 身体を作る食事

© 2009 OSAKA F.C. / SAKURAL D



ほごしゃ  
保護者の

みなさまへ 身体作りにおすすめの

### メニュー紹介

今回は身体作りの基本となるタンパク質を多く含む魚や肉をメイン食材とするレシピをご紹介します。

## カツオ!カツオ!カツオ丼



詳しいレシピは  
QRコードから



カツオはタンパク質だけでなく鉄分やビタミンなどスポーツにおいて重要な栄養素を豊富に含んでいます。カツオは春と秋に旬を迎えますが、春のカツオは秋のカツオに比べて脂が少なくさっぱりとした味わいが特徴です。

# 身体は最強の武器!

スポーツ競技で良いパフォーマンスをするために重要なものは何か考えてみましょう。

もちろん自分に合った靴やラケットなどを準備することも大切ですが、ケガになりにくく試合や練習で最大限の力を発揮するためには“身体”がきちんと動く準備ができていることが何よりも大切です。そしてその“身体”の準備を整えるうえで大切なのは毎日の食事になります。

“身体”作りに関わる食品をみてみましょう!

## 身体を作る栄養素

### ①カルシウム

(多く含まれている食品の例:牛乳・チーズ・ヨーグルト など)

→骨の材料となる栄養素

骨が丈夫だとケガをするリスクも減らすことができます。

### ②タンパク質

(多く含まれている食品の例:肉・魚・卵・豆腐 など)

→筋肉の材料となる栄養素

筋肉があると腕や足をよりはやく、そしてより強く動かすことができます。

### このレシピもおすすめ



ロールキャベツ



鶏の唐揚げ 米酢風味

## イベント情報 ※詳細・申込は右下のQRコードから!

### ●オンライン(Zoom)栄養講習会 (小学生の保護者様向け) 「食事内容と量の目安」

お子様の成長をサポートするための食事内容や食事量について基本的な知識からお話します。

(日時) 2021年6月4日(金)11:00~/6月5日(土)17:00~

(参加人数) 各回20名 (参加費) 無料

2021年6月18日(金)11:00~/6月19日(土)17:00~

2021年7月16日(金)11:00~/7月17日(土)17:00~



セレッソ大阪スポーツクラブ  
CEREZO OSAKA SPORTS CLUB



タマノイ酢





6/1は牛乳の日

給食の献立や、お家の冷蔵庫でもよく見かける

牛乳は身近な食べ物だよ。

牛乳は成長期の身体、そしてスポーツをする身体にとって大切な

タンパク質やカルシウムなどの栄養素を多く含んでいるよ。

普段給食で何気なく飲んでいる牛乳1パック (200ml) で  
1日に必要なカルシウム量の約4分の1をとることができるんだ。

私たちの身体にとって大切な栄養素を含む牛乳や

酪農と呼ばれる牛乳を作る仕事をより多くの方に知ってもらいたい

6月1日は「世界牛乳の日 (World Milk Day)」、  
6月は「牛乳月間」と定められているよ。

日本だけでなく世界各地で

牛乳の魅力を伝えるイベントが行われているんだ。

これからの身体の成長、

そしてケガをしにくい身体を作るため

積極的に牛乳を

食事に取り入れたいね。



これを読めばきっと

今日から君も

食べ物  
博士



YouTube チャンネル

セレッソ大阪スポーツクラブの

YouTubeチャンネルでは  
食べ物についてわかりやすく勉強  
できる動画を配信しているよ!

セレッソ大阪スポーツクラブ

検索

ぜひチェック  
してね!



牛乳の大変身

みんなは牛乳が加工されて作られる食品を

知っているかな?

チーズ・ヨーグルト・生クリーム・バターは  
どれも牛乳が加工されて作られる食品だね。

原料は同じ牛乳でも、

その作り方によってコクや酸味を感じたり、

それぞれの食品の特徴が出るのが面白いね。

牛乳のほかに大豆や米も作り方によって

別の食品に変わる食べ物だよ。

それぞれどんな食品に変わるのか

調べてみよう!



牛乳クイズ

Q.牛乳にお酢を加えるとどう変化する?

- A. ピンク色に変わる
- B. 甘くなる
- C. 固まる

(正解: C)

【解説】

お酢やレモン、グレープフルーツなどみんなが口に入れたときに酸っぱいと感じる食品には「酸」という成分が含まれているよ。この「酸」を牛乳に加えるとそれまでバラバラにあった牛乳中のタンパク質が引っ付くことで固まったり、とろみがついたり形が変化するんだ。

ぜひお家で試してみてくださいね!

