

パフォーマンスを上げるには、どのような栄養素が必要か？

- ①
- ②
- ③

○運動部に所属する生徒のための”理想的な食事メニュー”を考える

○5大栄養素とは？

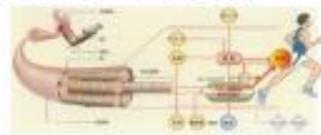
- (**炭水化物**) : エネルギー源
- (**脂質**) : エネルギー源・細胞膜など
- (**たんぱく質**) : 体をつくる
- (**ビタミン**) : 体の調子を整える
- (**ミネラル**) : 体の機能を支える



○ビタミン・ミネラルの重要性

- ビタミン** ...代謝のサポート役 (例: ビタミン B 群=エネルギー変換を助ける)
- ミネラル** ...体の機能を保つ (例: カルシウム=骨や筋肉の収縮に関係)
- ≪運動の前後に (**野菜**) や (**果物**) を食べると疲れにくい!

○運動とエネルギー代謝の関係



○疲労回復の仕組み

身体疲労と疲労回復のしくみ

エネルギー不足・脳の疲労・筋肉の痛み・損傷

- ・ (**糖質**) ...エネルギーチャージ
- ・ (**たんぱく質**) ...筋肉を合成
- ・ (**ビタミンB1**) ...疲労回復ビタミン
- ・ (**ストレッチ**) ...血流改善、疲労物質の除去
- ・ (**マッサージ**) ...血流促進、リラックス
- ・ (**入浴**) ...温冷交代浴

○徳島県の代表的な水産物の特徴的な栄養素

水産物	栄養素・特徴
ワカメ	ミネラル・食物繊維
ハモ	高タンパク・低脂質・ビタミンB群・ミネラル
アオリイカ	高タンパク・低脂質・タウリン・ビタミンE・亜鉛
マダイ	良質なタンパク質・ビタミンB1・DHA・EPA
タチウオ	ビタミンB1・B2・B6・D・セレン
サワラ	タンパク質・タウリン・DHA・EPA



炭水化物

脂質

たんぱく質

ビタミン

ミネラル

”理想的な食事メニュー”の絵

→ 今日の授業でわかったこと

→ 今日の授業の内容から、課題研究のテーマを設定するとしたら？

自己評価