

「サプリメント」ってどんなもの？

サプリメントは補給・補足を意味する英語（supplement）から派生した言葉です。主にビタミン類や無機質、たんぱく質（プロテイン）などの特定成分が凝縮されて、錠剤やカプセル、粉末などの形に加工された製品を言います。
食事の代わりにサプリメントで栄養を摂れる？



サプリメントはあくまでも食事でもとりきれなかった栄養素を「補う」ことが目的で、食事の代わりにはなりません。また、特定の栄養素が凝縮されているため、通常の食事ではとれない量の栄養素を過剰にとってしまう可能性があります。その結果、肝臓などの臓器に負担がかかり、逆に健康を害することがあります。

スポーツをしている人にはプロテインが必要？

プロテインで筋肉がつく！？

丈夫な筋肉を作るためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、たんぱく質のサプリメント「プロテイン」をたくさんとってたんぱく質の量を増やしても、すぐに筋肉量が増えるわけではありません。筋肉を増やすには、バランスよく栄養素をとることや、筋肉に負荷をかけるトレーニングが必要です。しかし、中学生にプロテインやサプリメントを必要とするほどの運動量は、野球肘やランナー膝などの「使いすぎ症候群」や、貧血、痩せ、疲労骨折、月経ストップなど、発育・発達に支障をきたす恐れがあります。

中学生のうちは、通常の食事（1日3食＋補食）をしっかり食べていれば、スポーツをしている人でもプロテインやサプリメントは必要ないと言われています。

スポーツに適した健康な体を作っていくために、体や活動量に見合った食事をしっかり食べること、ビタミン、無機質を多く含む野菜や果物を積極的にとることを心がけましょう。



主食、主菜、副菜を揃えるだけでなく、果物や乳製品もとるようにしましょう



スポーツをする人の食事の基本型

作ってみませんか？

～中学校給食より、たんぱく質 up レシピ～

鶏肉のはちみつしょうが焼き

《材料》（4人分）

鶏もも肉…320g	A {	はちみつ…大さじ1
たまねぎ…1/8個		酒…小さじ2
おろし生姜…小さじ1		しょうゆ…大さじ2
片栗粉…小さじ1/2		

- ①鶏もも肉…一口大に切る たまねぎ…みじん切り
- ②鶏肉にたまねぎ、生姜、Aを揉み込み、漬ける
- ③フライパンで焼き、取り出す
- ④残った漬けだれを煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ ③と④を絡める

スパイシーシュリンプ

《材料》（4人分）

むきえび…200g
小麦粉（振り粉）…小さじ2

〔衣〕

塩…少々	カレー粉…小さじ1/2強
こしょう…少々	チリパウダー…少々
おろしにんにく…小さじ1	小麦粉…大さじ3
しょうゆ…少々	片栗粉…大さじ2
	水…50cc

揚げ油…適量

- ①えびに小麦粉（振り粉）を振る
- ②衣を混ぜ合わせる
- ③えびに衣をつけ、油で揚げる