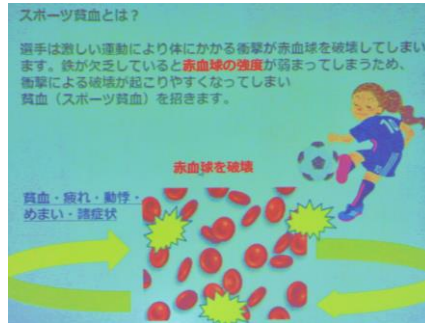


2014/4/13 フォルトゥナ・フォーチュン・プロジェクト(食育)

今日は、1年間の活動のスタートとしての中学3年生をターゲットに『スポーツ選手における貧血予防』と題して講義をしました。講師の先生へ、クラブの食育プロジェクトのアドバイザーでもある芦澤香苗先生が丁寧にわかりやすく、そして優しい言葉がけで進めてくれました。講義は、2部に分かれ、前半がレクチャー、後半はお弁当作りを実際に先生の指導の下で行いました。参加者は32名。



中学生も真剣に耳を傾け、ノートにメモする選手もいました。

いかに普段からの食事が大切かを講義の中で感じたことと思います。

中高生は身体の成長が著しく体内を循環する血液の量も増えるので、血液の赤血球を形成する栄養素、鉄、の需要も増してきます。スポーツをする選手たちは、体を動かすことにより、その需要がさらに高まり鉄が不足し、赤血球の成熟が十分に進まないために貧血を起こしやすくなります。そこで貧血にならないように食事などで鉄分をきちんととることが大切！！

豚肉、鶏肉系 2.5%	
豚レバー 60g	2.2mg
鶏レバー 60g	5.4mg
かつお 80g	1.5mg
あさり 1.0個	0.4mg
赤ヘル系、鶏肉系 5%	
油揚げ 1枚	2.1mg
ひじき煮物1鉢分	1.7mg
ほうれん草おひたし1鉢分	1.4mg
小松菜おひたし1鉢分	1.9mg

豚・鳥レバー系のお肉、ひじきの煮物・油揚げなどに鉄分が多く含まれている。

食事などでとるようにしよう！！

第2部は、場所を移してレストランの厨房をお借りし、お弁当作りを行った。場所の関係で全員・・・ではなく希望者5人が参加、5人が全員に後日伝える・・・という形でスタートした。

緊張気味の選手達もだんだんおいしそうなお弁当作りが進んでいくと夢中になっていました。



鉄分の多いお肉を使ったハンバーグ、ひじきの煮物、野菜、そして雑穀米をりょうしたごはん・・・おいしそう！！



お弁当完成！！