



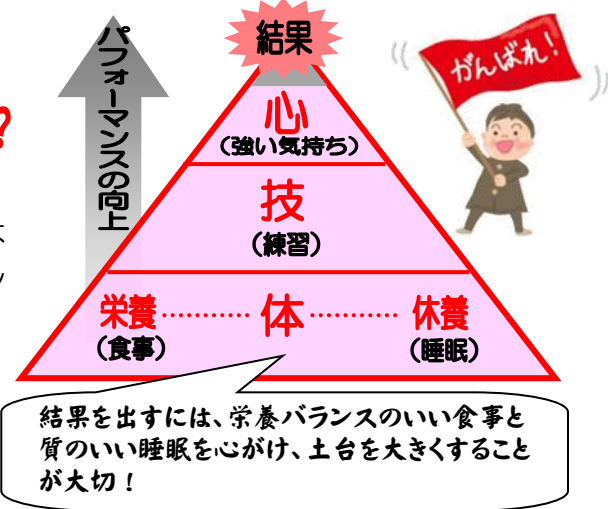
令和3年9月22日(水)
大富中学校 保健室 No.12

今週末は、地区新人戦&実力テストです

力を十分に発揮するために、「食」を意識してみませんか？

私たちの体は食べ物でできているので、土台である体があってはじめて練習の成果や結果が得られます。学習も同じで、栄養バランスのよい食事をとることが結果を出すために必要な要素です。

この機会に、日々の食事を見直してみましょう。



バランスのいい食事がもたらすうれしいこと

①集中力が高まる

食事量をむやみに減らすと、エネルギーが脳まで届かず、思考力が低下しがち。ごはんを食べて、脳に栄養を送ることで、集中力が高まって、的確な判断ができるようになります。

③試合で最大限の実力を発揮できる

試合当日は、1日に数回のゲームをこなさなければなりません。食事で適切な栄養素を補給すれば、スタミナ切れになることなく、最大限の実力を発揮できます。

②運動能力が向上する

食べ物に含まれる栄養素には、筋肉量を増やしたり、エネルギー源になったりするものがあります。これらの栄養素を欠かさずにとることは、運動能力の向上につながります。

④風邪やけがを予防する

風邪やけがは、部活生、受験生にとっては天敵。栄養バランスのいい食事は、体を健康にし、免疫力を高めてくれます。また、骨や腱、関節などが強化され、けがの予防にも役立ちます。

理想は「栄養フルコース型」の食事

①主食＋②おかず＋③野菜＋④果物＋⑤乳製品

①主食

ごはんやパン、麺類など炭水化物を多く含むもの。脳や体のエネルギー源になる。

②おかず

肉や魚、卵、大豆などを使った料理。体をつくるたんぱく質や脂質、ミネラルが豊富。

③野菜

野菜や海藻を使った料理で、ビタミンやミネラルを補給できる。緑黄色野菜を積極的に食べよう！

④果物

炭水化物のほか、ビタミン、ミネラルが豊富。毎食欠かさずとるのが理想。

⑤乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルトを指し、骨の材料となるカルシウムやたんぱく質が豊富。



理想は、この組み合わせを3食そろえることなのですが、忙しい毎日の中、無理難題ですね。我が家の食卓もほど遠いです。まずは、プラス1品、プラス1食材を意識してみませんか？

試合当日の朝食のポイント

- 当日は、**主食・果物を中心に「高炭水化物（糖質）・高ビタミン」**の献立がおすすめです。
- 朝食は、**試合開始の3時間前までには**済ませましょう。
- 食欲がないときは、おかずを少なめにする、のどごしのいい麺類、スープやお茶漬けなど水分が多い料理を食べましょう。
- 消化・吸収機能を促すため、**よくかんで**食べましょう。
- 脂っこい料理や食品は控えましょう。

試合会場でのエネルギー補給

- 試合まで、1時間程度ある場合は、エネルギーゼリーやバナナから糖質を補給しましょう。
- 30分を切っているときは、スポーツドリンクなどから糖質を補給しましょう。

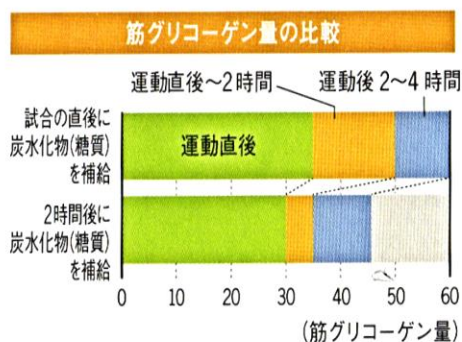


※消化時間を考えて、食品を選ぶと、体に負担をかけずにエネルギーを補給できますよ。

試合後の栄養補給の方法

栄養補給のタイミングの違いにより、回復に差が出る！

データで確認！



出典：Ivgy JL, Appl Physiol.64(4):1480-5,1988

左の図は、筋肉に蓄えられたエネルギー源、「筋グリコーゲン」の量を表したものです。運動後30分以内に炭水化物(糖質)をとると、回復が早まることが読みとれます。試合から2時間以上たってから栄養を補給すると、回復量は3分の2程度まで落ちてしまいます。

- 試合直後には、糖質とタンパク質を補給しましょう。同時にすることで、疲労の回復が促進されます。
- 試合後の夕食は、糖質・タンパク質に加え、ビタミンやミネラルも大切です。
- 具がたくさん入った汁物やカレーライスなどもおすすめです。

※試合後30分以内に糖質とタンパク質をとると、筋肉の回復が早くなります。また、クエン酸も疲労回復には効果的です。滝田のおすすめは糖質とクエン酸が両方とれる**オしんじゅース**です。

