



# 給食だより

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター  
令和5年 9月

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。また、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期なので、栄養バランスが整った食事と十分な睡眠・休養をとり、毎日元気に過ごしましょう。

## スポーツと栄養

スポーツにケガはつきものですが、食事内容を工夫して、しっかりと栄養を補うことでケガをしにくい丈夫な体をつくることができます。また、それぞれの競技に必要な力を高める栄養素を積極的に摂り、競技力を向上させましょう。



## けが予防+競技力アップに効果的な栄養素



### 【持久力をつけたい人】



エネルギー源となる炭水化物を多く含む食品と、それをエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群と一緒に摂りましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、スタミナ低下や貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

#### 炭水化物

体にエネルギーを蓄える



#### 鉄

貧血を予防する



#### ビタミンB群・C

エネルギー作りをスムーズにする



### 【筋力・瞬発力をつけたい人】



筋肉の材料となるたんぱく質を摂りましょう。また、腱・じん帯を強化し、骨折や捻挫予防や回復にも働きます。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質も多く含むため、摂り過ぎには注意が必要です。加えて、カルシウムを多く含む食品を摂ることで丈夫な骨を作り、骨折を防ぎます。

#### たんぱく質を多く含む食品

筋肉の材料となる



#### カルシウムを多く含む食品

骨を丈夫にする

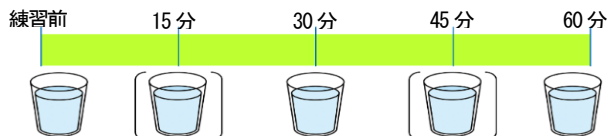


## 練習中の水分補給のタイミング！

「のどがかわいた」と感じる前にこまめに飲むことが大切です。

#### <ポイント>

- ・1時間に2～4回（15分に1回が理想的）
- ・1回につきコップ1杯約200ml



## <スポーツドリンクの飲み過ぎに注意しましょう>

スポーツドリンク500mlあたり、30～60gの砂糖が含まれています。飲み過ぎると糖分の過剰摂取になり、吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなどの症状が出る場合があります。スポーツドリンクを飲む時は、そのまま飲まず、水で半分に薄めて飲むようにしましょう。

## 忘れていませんか？大切な「休養」

栄養状態がよくても、運動後に休養をしっかりとらなければ体づくりがうまくいかず、パフォーマンスが低下したり、けがの原因になったりします。

食事と同様、睡眠も運動能力の向上に欠かせない要素です。睡眠で精神と体をリフレッシュさせることが、疲労回復には必要です。休養が十分にとれているか確認してみましょう。



8時間程度の睡眠はとれているかな？  
たくさん練習をした次の日は、休みにしたり、  
練習を軽めにしたりしているかな？

#### ★スケジュールを確認してみよう

学校/スポーツ（部活）/家庭学習/食事/睡眠/その他

