

2学期が始まりました。夏休みの食生活はどうでしたか?

夏の疲れが9月に持ち越されると、2学期早々の学校生活にも支障をきたします。また、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムを取り戻し、栄養と共にしっかり休養をとって、体調を整えましょう。

運動をする時はどんな食事をすればいいの?

1 8 3 食パランスのより食事が基本!

主食: ごはんやパン、麺類等。糖質が多く含まれているため、

体や脳のエネルギー源となります。

主菜: 肉、魚、卵、豆、大豆製品等を使ったおかず。体の成

長に欠かせないたんぱく質が含まれています。

副菜・汁物: 野菜、海藻、きのこ等を使ったおかず。主に

ビタミンやミネラル、食物せんいの供給源とな

ります。

果物: ビタミンやミネラル、糖質や水分が豊富です。

乳製品:たんぱく質やビタミン、カルシウム等が豊富です。

河南 中心。

こまめに水分補給をしましょう。軽い運動には、麦茶や水を大量に汗をかくような運動には、汗で失ったミネラルを補給するためにはスポーツドリンクが適しています。ただ、糖分も含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。

運動機能。。。

まずは、すぐに水分補給をしましょう。そして運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く、糖質(エネルギー補給)、たんぱく質(壊れた筋肉の補修)を摂るようにしましょう。

試合前にはどんな食事をすればよいの?

試合前に、どんな食事をするとより自分の力を発揮できるのでしょうか?



練習の期間中は、体力づくりの素となるたんぱく質やミネラル (カルシウム・鉄分等)、スタミナの素になる糖質 (炭水化物) や脂肪、体の調子を整えるビタミンをバランスよく摂ることが大切です。

試合の3日前から、エネルギーとなる糖質を中心として、ごはん・パン・麺類等の主食を多く摂るようにします。

当日は、試合の3~4時間前に食事をとることが理想です。高糖質で消化のよいものが基本(うどん、おにぎり、バナナ、カステラ等)です。 試合会場で補給する場合は、おにぎり・パン・バナナ・カステラ・エネルギーゼリー等の持ち運びやすく、食べやすいものがよいです。