

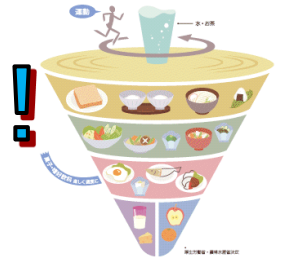
保健だより

食事とスポーツ編

R2. 7. 17 清水中学校 保健室

いよいよ佐世保市中学校体育大会が始まります。皆さん体調管理はできていますか？練習した技術を試合で十分に発揮するためには「基礎体力」を備えたカラダが必要です。休校の影響か、皆さんの体力の低下とケガの多さが気になります。基礎体力をあげ、ケガをしない体を作るためには①練習やトレーニング ②食べること ③寝ること のバランスが大切です。「食事」と「スポーツ」の密接な関係について紹介します。

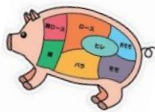
5大栄養素を知ろう！



人間の体が必要としている栄養素は1日30品目です。生きていく上で最も必要な5大栄養素を紹介します。

皆さんは、勝利という目標に向かって走る、蒸気機関車だと想像して下さい。さて、よりスピードを上げ、風や雨に負けない強いボディになるためにどうしたらよいでしょう？

- ① **たんぱく質**・・・たんぱく質は材料です。蒸気機関車でいえば、雨風に耐えるボディや乗客を支える床板にあたります。練習に対応する体や、怪我をしない強い体をたもてるのはたんぱく質のおかげです。



②炭水化物

炭水化物はエネルギー源であり、蒸気機関車で言えば薪にあたります。あなたが早く走ったり、長く走ったりするときには、炭水化物が動力源となります。運動する人は絶対に炭水化物を欠かしてはいけません。



④ミネラル ⑤ビタミン

ミネラルとビタミンは操縦系統や体のメンテナンスなどの環境を整える存在です。運動する体を作り、鍛えるだけでなく、運動をするための体調を整える事にも気を配らなくてはなりません。それを担うのがミネラルやビタミンです。



③脂質

脂質は瞬発力を生む重要な存在です。蒸気機関車で言えば薪に火をつける着火剤です。しかし非常に重く、保存期間が短いので多くの量を積み込んでしまうと、蒸気機関車はスピードが落ちてしまいます。つまり着火剤である脂質は少量を定期的に取り込む事で効率的な働きをしてくれます。

- ①たんぱく質で体をつくり
- ②炭水化物で運動するためのエネルギーを蓄え
- ③脂質で運動を続けるための馬力をつけ
- ④ミネラル・ビタミンで運動を安全におこなうための体調を管理する

成長期の食事内容は、バランスのとれた学校給食が理想です！！

スポーツ選手の理想の食事のタイミングとは・・・？

①朝食は面倒がらずに必ず食べる事！！

朝をしっかり食べれば頭も体もよく働き、一日を通して質のいい活動ができます。



②ご飯は大盛りで！！

成長期での運動は自分が思っている以上にエネルギーを必要とします。エネルギーが不足すると、身体についていた筋肉が脂肪に変わり炭水化物の役割を果たそうとします。

③運動の3時間前に炭水化物を摂取！！

試合や練習などの運動前には、胃がからっぽで、かつ、お腹は減っていない状態が望ましいといわれます。これを実現するのが3時間前の炭水化物の摂取です。



④運動後には可能な限り早く栄養分を補給する

吸収率が高まっている状態なので、高い成長が期待できます。特に炭水化物とタンパク質のセット（梅入りのおにぎりやチーズと牛乳など）を摂取しましょう。また、疲労回復には少量のオレンジジュースがおすすめです。

試合の合間のスタミナ回復には、手軽に食べられるバナナやおにぎりを取りましょう。

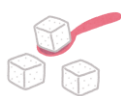
自分に合った小さなおにぎりを準備しておくといいですね

⑤スナック菓子や甘いものは避ける事！！



スナック菓子は脂質が多すぎて、甘いものは糖質が多すぎます。脂質の取りすぎは脂肪過多につながり、運動効率を下げてしまいます。また、糖質の取りすぎは疲労回復を遅らせるので、運動後いつまでたっても疲れが取れないなどということになりかねません。お菓子類は自分へのごほうび程度に摂取しましょう。

清涼飲料水（ジュース）はスポーツするうえで絶対に避けてください。



乳酸飲料 …角砂糖 18 個分

清涼飲料水 A …角砂糖 15 個分

清涼飲料水 B …角砂糖 16 個分

500ml あたりこんなに多くの砂糖が入っています！！

☆ビタミン B1 が不足する

- ・食欲不振
- ・集中力がなくなる
- ・疲れやすい
- ・抵抗力がなくなる

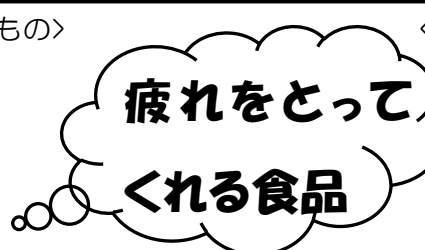


☆カルシウムが不足する

- ・歯や骨が弱くなる
- ・集中力がなくなる
- ・おこりっぽくなる
- ・イライラする

〈ビタミン B1 を含むもの〉

- ・豚もも肉
- ・ハム
- ・ほうれん草
- ・胚芽米・強化米
- ・グリーンピース



〈ビタミン C を含むもの〉

- ・オレンジ
- ・キウイ
- ・じゃがいも
- ・さつまいも