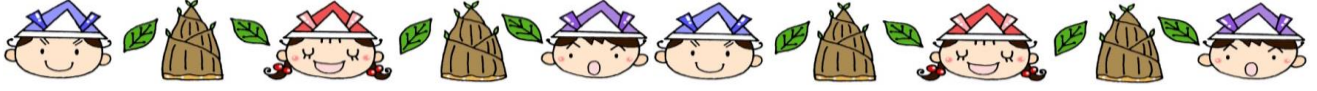


新緑がまぶしい季節となりました。子どもたちも少しずつ学校生活に慣れてくる頃でしょうか。朝晩の気温差もあり、疲れが出やすい時期でもありますので体調管理に気をつけて過ごしましょう。スポーツをするのにもいい季節ですので、積極的に運動をしましょう。



スポーツと栄養のお話



スポーツをするのになぜ食事は大切なのか？

- ・才能を活かす、練習で身に付けた技術を試合で十分に発揮させるための「**基礎体力**」が必要
- ・基礎体力は「**運動・栄養・休養**」の3つから構成
- ・スポーツ選手は練習やトレーニングと同様に「食べること」、「寝ること」も一生懸命取り組む
- ・基礎体力がつくと、さらに強度で高度な練習ができる

試合と試合の空き時間にとる食事

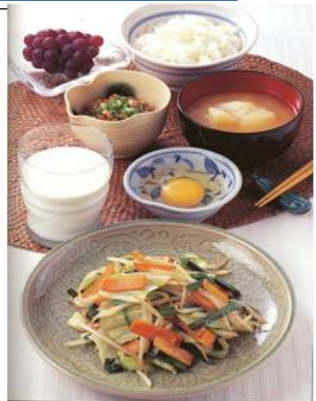
- 1) 次の試合まで2時間くらいある時
 - ① エネルギー源として
 ex. おにぎり、もち、うどん、バナナ、菓子パン(ジャムパン、あんパン)、カステラ、サンドイッチ(ジャム、はちみつ入り)
- 2) 次の試合まで30分~1時間くらいしかない時>
 - ① **糖質が多く、吸収が速いもの**
 ex. スポーツドリンク、バナナ、ブドウ糖タブレット、100%果汁のジュース、エネルギー系ゼリー飲料
 - ② ビタミン剤:エネルギー代謝を円滑にする
 疲労回復のため

携帯食として用意しておく便利なもの

- ① **バナナ**
 いつでも簡単に食べられ、糖質、でんぷんが多い
- ② エネルギー系ゼリー飲料、ブドウ糖タブレット
 エネルギー源として、試合の時に時間が無いときに便利
- ③ **果汁100%**
 ビタミンCの補給
- ④ **低脂肪牛乳**
 たんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミンDなどの補給
- ⑤ エネルギーバー
 エネルギー補給

当日の朝食

- ① **主食**
 ご飯、パン、麺などの主食は必ず食べる
 - ② **みそ汁**
 野菜を入れて実沢山 水分補給のため必ず汁物を
 - ③ **主菜**
 卵料理:油は使わない
 目玉焼き、卵焼き
 (調味料は砂糖)
 納豆、煮豆などの豆製品を
 - ④ **果物**
 みかんなどの柑橘類を
 - ⑤ **飲み物**
 果汁100%ジュース、牛乳
- ※牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人は避ける



あなたは



毎朝

どっちかな？

朝から元気さん



いなかん

- ・朝は早めに起きる
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・トイレですっきり！

朝からへろこさん



いなかん

- ・寝坊ばかり
- ・朝ごはんぬぎ
- ・便秘 ・夜食を食べる
- ・夜遅くまで起きている

VS