食育通信

令和２年９月号

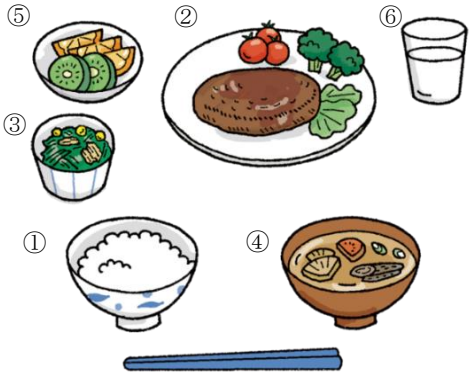
相模原市食育推進プロジェクト会議発行

スポーツと栄養

スポーツをしていて「もっと上手になりたい」「強くなりたい」と思うことはありませんか？様々なスポーツで力を発揮するために大切なことは技術だけではありません。技術があっても、体力がなかったり、ケガをしやすかったりすると力が発揮できないからです。

特に成長期にあるみなさんは、大人と同じか、それ以上にエネルギーや栄養素をとる必要があります。日常生活に使う分だけでなく、成長するために使う分もあるからです。そして、スポーツをする人は、体を動かす分もエネルギーや栄養素を多くとる必要があります。そのために特別な食事は必要なく、**栄養バランスがよく、エネルギー量が多い食事**が基本になります。日頃の食生活を振り返ってみましょう。

栄養バランスを考えよう！

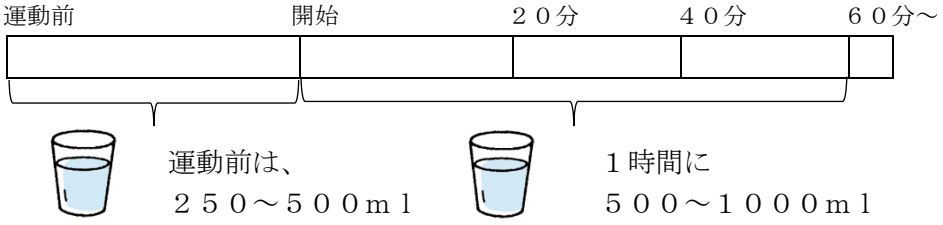


① 主食（ごはん・パン・麺など）
② 主菜（肉・魚・卵・豆類などを使ったメインのおかず）
③ 副菜（野菜・海藻・きのこなどを使ったおかず）
④ 汁物（スープや味噌汁など）
⑤ 果物
⑥ 牛乳・乳製品
＊いろいろな食品を組み合わせましょう！

栄養バランスのよい食事にするためには、**①～⑥が揃うようにしましょう。**６つも揃えるのは大変と思う人もいるかもしれませんが、⑤や⑥は**果汁１００％のジュースやヨーグルト、チーズ等**で簡単にとることができます。この食品だけ食べれば、体が丈夫になるというものはありません。スポーツの練習と同じように、日々の食事も大切にし、丈夫な体をつくりましょう。

水分補給のタイミング

みなさんは、いつ水分を補給していますか？実は、運動中だけでなく、運動の前にも補給する必要があります。具体的には、運動前に２５０～５００ｍｌ、運動中は２０分に１回程度給水タイムをとって、１時間に５００～１０００ｍｌをとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



＊飲み物は、０．１～０．２％の塩分、少し甘い程度の糖分を含んだものにし、５～１５℃に冷やすと飲みやすくなります。

激しい運動の後は炭水化物の補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復が早くなります。

ごはんやパン、いもやバナナなどを食べて炭水化物を補給しましょう！

出典・参考文献：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」、「食育サポート集②」

次号は、「バランスのよい食事」についてお届けします。