

給食だより

令和 4 年 7 月 号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子



「もっと上手になりたい!」「強くなりたい!」と、頑張っているあなたへ

競技力を高める食事とは???

梅雨が明けましたね。いよいよ、暑さが本格的になり、夏本番です。
そんな中、乙訓大会が目前に迫っていますね。
大会に向けて、練習に熱が入っていると思います。
ただ、身体がまだこの暑さに慣れていないので、早めに寝たり、ごはんをしっかりと食べたりするなど、いつも以上に身体のケアを心がけましょう。

食べることも寝ることも



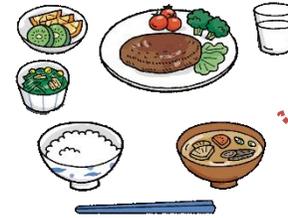
大切なトレーニング!

練習で頑張った分、競技力や体力が身につけてほしいですね。
そんなあなたは、練習方法だけでなく、ぜひ、食事にも興味をもってください。
食事の内容や、食事をするタイミングによって、体の状態がかわってくることもあるんですよ。



基本は、給食のように、色々な食品を組み合わせた栄養バランスのよい食事です。
教室の給食を平等に分けた一人分が、中学生に必要な栄養素がとれる量です。
そこに加えて↓の栄養素が含まれる食品を摂るようにしたいですね♪

食事にも気をつけることで、競技力が高まるといいですね。応援しています!



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、「すでに水分が不足している」と言われています。
私たちの体は、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。
水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまうので水分は少しずつ、こまめにとりましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



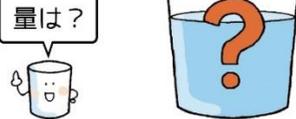
普段は、水や麦茶で水分を補給しましょう。
大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に利用するのがおすすめです。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を摂ることが大切です。運動する前、運動中、運動後に意識してしっかりととりましょう。

飲む量は?



運動をする 30 分前は、250~300ml(コップ1杯より多め)をとり、運動中は 200ml ほどを 1 時間に 2~4 回のおことがすすめられています。

暑い季節は特に

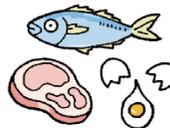
飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むことがほとんどだと思います。そうすると、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。
そして、飲み残した場合は、時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。
特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料は細菌の栄養になるものが多いので、注意が必要です。
ペットボトルは開けたら早めに飲み切りましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



筋肉の材料になるたんぱく質(例:肉、魚、卵、大豆)を多めにとりましょう。また、丈夫な骨をつくるために、カルシウム(例:乳製品、小魚、小松菜)も大切です。

カルシウム



持久力をつけたい人は

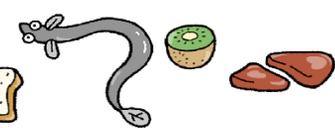
炭水化物



エネルギー源の炭水化物(例:ごはん、パン)と、これをエネルギーに変える時に必要になるビタミン B 群(例:豚肉、うなぎ、玄米)を多めにとりましょう。また、体の調子を整えるビタミン C(例:野菜、果物)や、貧血を防ぐために鉄分(例:レバー、海藻)なども大切です。

ビタミン B 群・C

鉄



筋力アップには、たんぱく質が欠かせませんが...

筋肉の材料になるのは、たんぱく質です。なので筋力をアップさせようと思うとたんぱく質は欠かせません。でもたんぱく質が筋肉になるにはある条件が...



それは、「エネルギーが満たされていること」。体は、エネルギーが足りないとたんぱく質をエネルギー源として使います。さらに不足していれば、筋肉を分解して、まず必要なエネルギーを得ようとする。トレーニングしたのに筋肉が分解されて細くなってしまっはもったいない!!

→筋トレや激しい運動の後は、できるだけ早くエネルギー源を補給しよう!!

おにぎりやパンなどの炭水化物でエネルギー源を補給しましょう。疲労回復も早くなりますよ♪



エネルギーが満たされて初めて、たんぱく質が筋肉の増強に使われます。筋トレなどの後は、エネルギー源とともに、牛乳やチーズ、卵などのたんぱく質を摂るようにしたいですね。

