

給食だより

令和5年7月19日発行
長岡第三中学校

6月から線状降水帯による突然の大雨が降ることが多くなっています。気温も高く蒸し暑い日が続いています。今週からは夏休みです。今週末からは部活動の夏の大会が開催されます。本校では様々な機会を通じて、生徒に必ず朝食を食べて部活動に参加するようお伝えしているところです。体調管理、熱中症予防として大切なことです。ご家庭でも朝食のご準備をよろしくお願ひします。

大会などの応援に行かれる際は、保護者の皆様も忘れずに飲み物を携帯して下さい。短時間の応援でもしっかりと水分補給をして体調管理に気を付けて頂きますようお願いいたします。



スポーツと栄養

～ 体調を整える食べ物でプレッシャー対策 ～

試合が近づくと、おなかの調子が悪くなったり、風邪をひいてコンディションを悪化させてしまう場合があります。緊張が続いたり、試合へのプレッシャーが高まったりして強いストレスを受けると、体はストレスに対抗しようとしてビタミンCやカルシウム、マグネシウムを消費します。

これらの栄養素には、緊張を和らげようとする抗ストレス作用があるためです。また、ストレスを受けると腸内環境が悪化して体の免疫力が落ちてしまうことがあります。試合を楽しむ気持ちに切り替えましょう。



ポイント① 緊張やプレッシャーで失われる栄養素を積極的に補給

緊張すると手足の筋肉がこわばってうまく動けなくなるのは、ビタミンC、カルシウム、マグネシウムが不足するためです。

ビタミンCは柑橘類や緑黄色野菜に、カルシウムは乳製品や豆腐、小松菜に、マグネシウムは大豆、ひじきやのり、ホウレン草やバナナに多く含まれています。



ポイント② 免疫力を高めるために腸内環境を整える

ヨーグルトなどの乳酸菌を多く含む食べ物や食物繊維をとることで、腸内の善玉菌が増えて免疫力を高めることができます。

おなかにガスがたまりやすくなるため、試合の前日はごぼうやひじきなどの食物繊維の多い食品は避けましょう。



Q 試合やトレーニングの前は、どのような補食をとるとよいのでしょうか？

A 試合の前にお腹がすいたとき、試合時間が長引きそうなどきなどは、試合の1時間くらい前までに補食をとっておきます。試合前の補食の選び方は、エネルギー源となる炭水化物（糖質）や糖分を多く含むおにぎりやパンなどを選ぶことです。

時間の余裕を持ち、少量ずつよく噛んでゆっくりと食べることが大切です。試合直前にどうしても何か食べたいときは、消化吸収の負担が少ない、フルーツゼリー、バナナ、エネルギーゼリーなどを利用するとよいでしょう。



試合前



Q 試合やトレーニングのあとは、どのような補食をとるとよいのでしょうか？

A 試合やトレーニングのあとは、運動中に使ったエネルギーや水分の補給、疲労回復や運動によって傷ついた筋肉を修復させることを目的として補食をとります。

運動終了後にできるだけ早めに補食をとると効果が現れやすいといわれています。

エネルギーゼリーやバナナ、オレンジジュースなどに含まれている糖分は消化吸収が速く、速やかに筋肉中にエネルギー源として蓄積されます。また、おにぎり（具がツナやサケなど）やサンドイッチ（具がハムや卵など）はたんぱく質も含むので、傷ついた筋肉の修復や筋肉の合成も期待できます。

試合後



大会や練習試合がある日は、いつもより早く起きて家を出ることが多いと思います。手軽にしっかりと朝ご飯が食べられるように事前に用意しておきましょう。また試合当日に持っていく食べ物などもお家の方と相談して買いに行っておきましょう。



参考：小・中学生のスポーツ栄養ガイド：女子栄養大学出版
ジュニア選手の「勝負食」10代から始める勝つカラダづくり メイツ出版