

今月の食育コーナーのテーマは・・・

「勝つための食事」

勝つための食事

6月には、松江ブロック大会（市総体）があります。運動部のみなさんは、毎日、練習をがんばっていますね。「食事」は、練習と同じくらい大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングによって、体の状態がかわってくることもあります。試合で力が出し切れるように、今うちから「食事」を見直してみませんか？

毎日の食事 で じょうぶな体をつくらう！

体を動かす エネルギー源を たっぴりとりよう！
スポーツをしない人より多く！
集中力を高め、けがの防止にもつながります。

強い筋肉をつくる 「たんぱく質」が たっぴり！
ごはんなどからエネルギーを作り出すためにも大切な栄養が含まれています！

「たんぱく質」を体の中で使う時に必要な ビタミン もいっしょにとるのがポイント！

じょうぶな骨づくりに 欠かせません！
骨は、毎日作りかえられています。寝てもコップ1杯（食食がない日は2杯）飲みましょう！スポーツをする人は、しない人より多く必要！

水分補給
足りない栄養をおさなったり、体調をととのえたりする働きがあります！

「かむこと」とスポーツについて
サッカー選手はキックをする時、野球選手はバットヒッティングとピッチングの時、バレーボール選手はスパイクを打つ時など、強い動きをする時には歯を食いしばります。実は、「歯を食いしばる」ことで「運動能力が10%向上する」「体の本音がよくわかる」ことがわかっています。ふだんから、食事を「よくかむ」ことで口のまわりの筋肉をきたえておく効果がアップします！

「食べることも寝ることもトレーニング！」
一流の選手ほど「しっかり食べる」「しっかり寝る」！

食事のタイミングと その内容

試合当日

前日の夜

- 寝る3時間前までに食べる！
- ごはんをものに！
- おかずは少なめに！
- 生もの、油っこいもの、消化がよいもの

3~4時間前

「ごはん」を たっぴり！

2~3時間前

エネルギー補給！

1~2時間前

水分補給！

30分前

エネルギー + 水分補給

試合

お弁当

- エネルギー補給の「ごはん」をしっかりと！
- ストレスをやわらげ、疲れをとる果物
- 油っこいものは×

試合後

- なるべく早く エネルギー補給を！
- ストレスをやわらげ、疲れをとる果物をしっかりとる！
- 消化がよいもので、疲れた体と内臓をいたわろう！

水分補給のポイント

「のどがかわいた」と感じる前夜に試合のポイント！

試合当日の水分補給のポイント！

試合後の水分補給のポイント！

6月の松江ブロック大会に向けて、運動部は練習に励んでいますね。

「食事」は、練習と同じくらい大切なものです。

試合で力を発揮するために、普段の「食事」から見直しましょう！