

# The Lunch times 207号

令和元年 <給食だより> 三郷市立岩野木学校給食センター

## スポーツ栄養

ほかほかした春も過ぎ去り、これから蒸し暑い季節がやってきます。新人戦などに向けて部活動も活発になってきていると思います。暑さに負けず、試合の時に自分の力を発揮するには体調管理が大切です。どのような栄養や食べ物が必要なのか考えてみましょう！



### 運動の時の食事

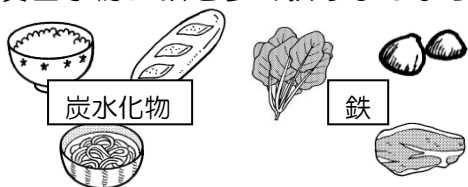
エネルギー量の  
バランスが大切です



スポーツをすると、通常より多くのエネルギーを消費します。スポーツによっても食事のとり方や栄養素は違うので、運動量に見合ったボリュームと質を知っておきましょう。

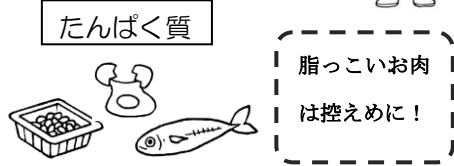
### 「持久力」が必要！

エネルギー源の炭水化物や貧血予防に鉄を多く摂りましょう



### 「筋力や瞬発力」が必要！

筋肉を作るたんぱく質を摂り、脂肪の摂りすぎには注意。



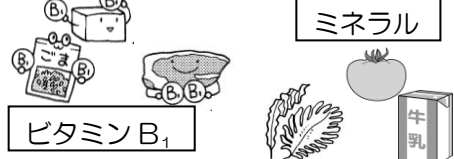
### 「持久力・筋力・瞬発力」が必要！

炭水化物・たんぱく質・ビタミン総合的に取り入れます



### 疲労回復したい！

ビタミンB1・たんぱく質炭水化物・ミネラルをしっかり！



## 試合前後の食事は？



### 試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



### 当日

試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



### 試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



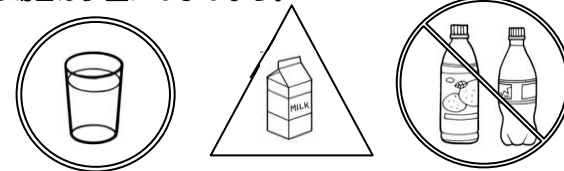
### 水分補給も忘れずに！！

特に激しい運動や炎天下の中にいる場合は熱中症になりやすいです。熱中症には軽度のものから、命の危険にかかわる状態まで様々です。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません！  
運動中は15分おきにコップ1杯を目安に補給しましょう！



### どんなものを飲めばいいの？

水や麦茶・緑茶など低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーの取りすぎになってしまいます。ジュースや炭酸飲料は糖分が多いので飲む場合は少量にしましょう。



自分やチームの目標に向かって一生懸命なみなさん、暑さに負けず、頑張ってください！

