

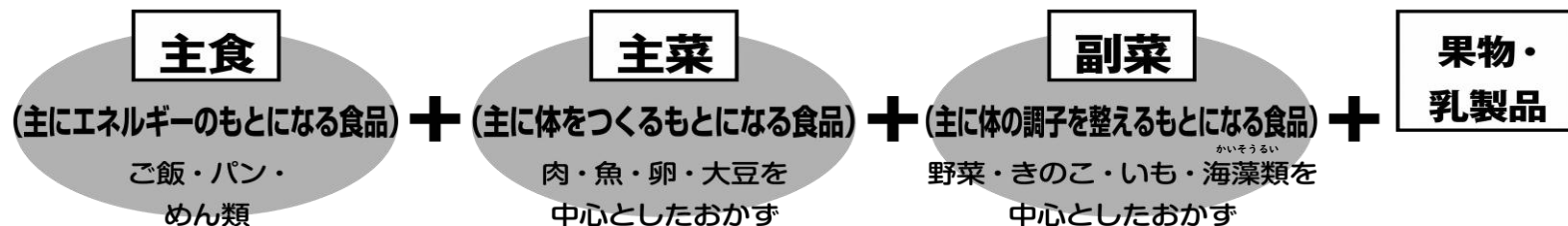
9月 スクールランチ

2学期が始まりました。残暑厳しい中、運動会や体育大会など運動をする日が続きます。そこで、皆さんがスポーツをする時に十分力を発揮できるよう「スポーツと栄養」についてお伝えします。

～ スポーツと栄養 ～

★ 基本は1日3食バランスよく！

スポーツをしているからといって、特別な食事は必要ありません。栄養バランスがよく、エネルギーを多めにとる食事が基本です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスを整えます。さらに、「果物」「牛乳・乳製品」をプラスすると、より充実します。特に、1日のスタートである朝ごはんをしっかり食べて、健康な体をつくるのが大切です。



※ 運動会や体育大会、試合などの前日の食事や当日の朝食：油を多く使う料理（揚げ物・マヨネーズ・カレーなど）や生もの（さし身・生卵など）は緊張や疲労から消化機能が低下するためひかえましょう。

※ 運動会や体育大会、試合の後：たんぱく質+ビタミンB1（例：豚のしょうが焼き）、糖質+クエン酸（例：はちみつレモン）などを食べると筋肉の修復や疲労回復につながります。

◆ 筋肉をつくるためには「たんぱく質」だけでいいの？

スポーツをしている皆さんから、「たんぱく質をたくさんとっている」と聞くことがあります。筋肉は、主に「たんぱく質」からつくられますが、炭水化物を多く含むごはんやパンなどをあまり食べずに、たんぱく質を多く含む肉や卵などばかり食べていると、エネルギーが不足し、たんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。また、とりすぎると筋肉ではなく、脂肪として体にたくわえられます。筋肉をつくるためには、炭水化物（主食：エネルギー源） + たんぱく質（主菜：筋肉の材料） + ビタミン（副菜：吸収を助ける） が必要なのです。

◆ 鉄・カルシウム・ビタミンを意識してとろう！

激しい運動をしている人は、鉄などの無機質が不足したり、疲労でビタミンが不足したりします。間食に牛乳やドライフルーツ（干しぶどう・プルーンなど）を食べる、食事に野菜料理を1品増やすなど工夫し、鉄・カルシウム・ビタミンを意識してとるようにしましょう。

★ 水分補給はチョコチョコと！

水分補給のポイントは「こまめに、少しずつ」です。運動中に補給するのはもちろんですが、運動前後の水分補給も必要です。

運動前	開始	20分	40分	60分	
					○ 待機中や軽い運動・・・麦茶や水
					○ 多量に汗をかくような時や運動中・・・スポーツ飲料
					※ 飲み物は、ナトリウム 40～80mg / 100ml で、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。
					※ スポーツ飲料には砂糖が多く、飲みすぎると疲れやすくなり、肥満や虫歯の原因にもなるので、注意しましょう。
		250～500ml	1時間に 500～1000ml		

<スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条>

1. 暑い時、無理な運動は事故のもと（環境に応じた運動や水分補給をしましょう。）
2. 急な暑さに要注意（休み明けや暑さに弱い人は注意しましょう。）
3. 失われる水と塩分を取り戻そう（体重の減少が2%以上にならないように水分補給しましょう。）
4. 薄着スタイルでさわやかに（服装は、薄着で吸湿性や通気性のよい素材にし、帽子をかぶりましょう。）
5. 体調不良は事故のもと（疲労・睡眠不足・下痢・朝食ぬきなどに気をつけましょう。）