

生活の中に運動を取り入れよう

スポーツの秋になりました。体育大会の準備も始まりました。今年はまだまだ残暑が厳しく熱中症にも気をつけながら、また三密対策をして行わなければなりません。運動することで、わたしたちのからだの中の脂肪(皮下脂肪)はエネルギーに変えられ、太りすぎを予防します。また、筋肉がおとろえて体力が低下することも防ぎます。さらに、適度な運動は交感神経の緊張をやわらげ、気分をリフレッシュすることによりストレスの解消にも役立ちます。くわえて、からだを動かすことにとともなう適度な疲労は、気持ちよい睡眠(脳もぐっすり)をもたらしてくれ十分な睡眠で免疫力も高まります。



運動するときの約束

1 毎日、時間を決めて続けよう



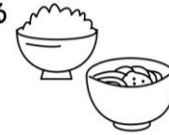
2 無理をしない



優勝めざして 栄養大作戦!!

エネルギー補給

運動のエネルギーの素になる「ご飯」「パン」「うどん」などの炭水化物の多い食事をしっかりととりましょう。



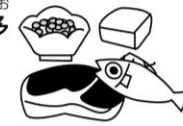
水分補給

普段でも汗をかいたときは、「水」や「麦茶」、「牛乳」または「スポーツドリンク」などで水分補給をしましょう。



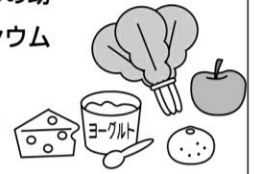
運動能力アップ1

筋肉をつくるたんぱく質を多く含む「肉」「魚」「大豆製品」などをとりましょう。



運動能力アップ2

エネルギーをつくるための助けとなるビタミン・カルシウムを多く含む「緑黄色野菜」「果物」「乳製品」などをとりましょう。



「朝ごはん」をきちんと食べましょう



おなかをすかせて帰ったら...

「おやつ」の食べ過ぎや、「ジュース」の飲み過ぎに注意しましょう。



本番に向けては...

練習の期間中

練習の期間中は、体力づくりの素となるたんぱく質やミネラル(カルシウム・鉄分など)、スタミナの素になる炭水化物や脂肪、からだの調子を整えるビタミンをバランスよくとることが大切です。

試合の3日前

試合の3日前から、エネルギーとなる糖質(炭水化物)を中心として「ご飯」「パン」「うどん」「スパゲッティ」などを多くとるようにします。

当日

当日は、競技の3~4時間前に食事をとることが理想です。高糖質で消化のよいものが基本(うどん、おにぎり、バナナ、カステラなど)です。

※試合会場で補給する場合は、「おにぎり」「パン」「バナナ」「カステラ」「エネルギーゼリー」などの持ち運びやすく、食べやすいものがよいでしょう。

