



総体・全中応援！食に関する質問コーナー

総体や全中が近付いてきました。そこで、生徒のみなさんからスポーツ栄養に関する質問を受け付けました。給食時の放送で解説しましたが、ここでは復習として要点をまとめました！

1. 本番前の食事について

「試合で全力を出すために、何日前からどんなものを食べると良いですか？」

- ・前日だけではなく、2～3日前から試合を見据えた食事に切り替える！
- ・油ものを避ける
- ・炭水化物（主食：ごはんなど）を、いつもよりも多く（1.5倍～2倍）！
- ・ビタミンB₁という栄養素もポイント！（豚肉・大豆製品）

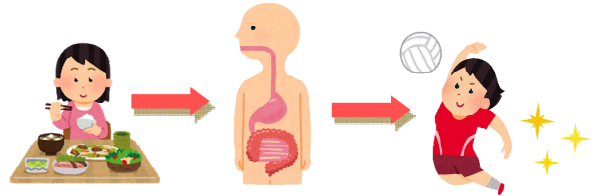


★「栄養のバランス」は大前提！（好き嫌いなんで、している場合じゃない！）

「試合当日の朝に、食べると良いものはなんですか？」

★試合時に使用するエネルギーを蓄えることがポイント！

- ・食べてから、消化し終わる時間を考える
- ・おかずは、消化のよいさっぱりとしたもの（＝油ものは×）
- ・主食（ごはん、パン、めん）をしっかり取る！



給食のご飯の量を思い出して！朝食でも、同じくらいの量を食べることができていますか？

- ・主食をしっかり食べられるメニューがおすすめ！（納豆ご飯、カうどん、など）

「ごはんは、試合の何分前に？当日の昼食は何を食べたら良いですか？」

★食事は、3時間以上前にとることがベスト！

試合の2時間以上前

軽食（おにぎり、サンドウィッチ、うどん、スパゲッティ）など



試合の1時間～30分前

果物（バナナなど）、果汁100%ジュース など

「ツナマヨおにぎり」と「梅干しおにぎり」だったら…？（油の少ない「梅干しおにぎり」！）



★昼食を選ぶポイント！「油っぽくない」・「消化に良い」

お腹に負担をかけないように、生野菜のサラダよりも野菜スープを選ぼう！

2. 暑さに負けないための食生活について

「水分補給は、いつ、どのようなものが良いですか？」

- 運動の 30 分前： 250~500ml (500ml ペットボトル半分~1 本)
 - 運動中： 15 分おきに 150~200ml
(1 時間で 500ml ペットボトル 2 本くらいが目安)
 - 運動後： 水やスポーツ飲料を速やかに補給！
- ★冷たい飲み物 (5~15℃) の方が、身体に吸収されやすい！
★汗をかく運動には、基本的に「スポーツドリンク」で水分補給！



「食欲がないときに、食べやすいものはありますか？」

- 暑さは食欲を低下させるので、食欲増進の工夫が必要！

食欲増進に役立つ食べ物

- ネギ、にんにく…食欲を増進させる成分 (アリシン) が豊富
- 梅干し、酢…酸味で食欲増進
- 柑橘類、香辛料、香味野菜など…香りで食欲増進



暑いからと言って、冷たいものを取り過ぎると、胃や腸の働きが悪くなってしまいます。

アイスやクーラーは程々に！

3. 疲労回復のための食事について

「疲労回復に良い食べ物はなんですか？」

- ★「運動後 30 分以内」の栄養補給が、疲労回復のゴールデンタイム！
- 糖質 (エネルギーに変わるもの) を補給する。
100%果汁ジュース・のむヨーグルト・おにぎりなど、食べやすい味や形状を工夫しよう！
- 「ビタミン B1」と「クエン酸」が効果的！ (豚キムチは、最高！)



こんな質問もありました！

「筋肉にとって良い食べものは何ですか？」

「たんぱく質をとる」だけでは不十分です！

主食をしっかり



+

十分な量のたんぱく質



+

練習



筋肉は主にたんぱく質からつくられています。たんぱく質を多くとったからといって、筋肉が増えるわけではありません。ごはんやパンなどの主食をあまり食べずにエネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。反対にとりすぎると、筋肉ではなく脂肪として体に蓄えられてしまいます。筋肉をつけるには、エネルギー源となる主食をしっかりとした上でたんぱく質をとり、きちんと練習することが大切です。

激しい運動の後は内臓だって疲れている

激しい運動の後は、内臓も疲れています。試合で疲れた後は消化の良いものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

健闘を祈ります！ Fight！
潮来一中！

