



総体・全中応援！食に関する質問コーナー

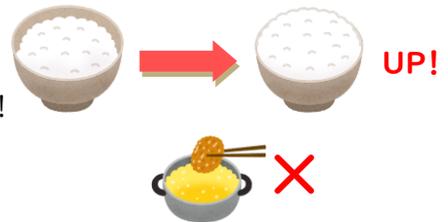
まもなく総体や全中が始まります！そこで、各部活動のキャプテンから食に関する質問を受け付けました。給食時の放送で解説しましたが、ここでは復習として、要点をまとめました！

ボート部



「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いいですか？」

- ★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よ！）

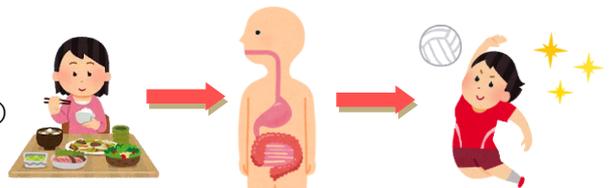


女子バレー部



「試合当日の朝に、食べるとよ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（=油物は×）
- ★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？

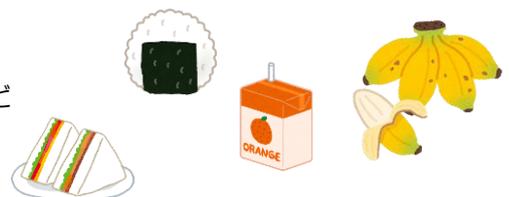
- ★主食をしっかり食べられるメニューがおすすめ！（納豆ご飯、カうどん、など）

女子テニス部・サッカー部



「ごはんは試合の何分前に？当日の昼食は何を？」

- ★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！

剣道部・卓球部



「水分補給は、いつ、どのようなものがいいですか？」

- ★運動の 20~40 分前： 250~500ml (500ml ペットボトル半分~1 本)
- ★ 運動中： のどの渇きに応じて！500~1000ml (500ml ペットボトル 1~2 本)
- ★ 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！



野球部・男子テニス部



「集中力を高めるために、食べると良いものは何ですか？」

- ★脳のエネルギーは、主食となる食材に多く含まれる糖質（ブドウ糖）
＝不足すると、集中力が維持できなくなる
- ★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ていることができますか？



女子バスケットボール部



「疲労回復によ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！）



番外編

筋肉をつけるには……

「たんぱく質をとる」だけでは不十分

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！

