

# ランチタイム9月号

## スポーツと食事の関係を考えてみよう

スポーツをしていて、「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいます。スポーツをするうえで、食事は練習と同じくらいとても大切なものです。練習方法だけでなく、食事について見直してみるのも良いかもしれません。スポーツと食事の関係について考えてみましょう。

### 大切なのは 栄養バランス

①主食 ②主菜  
③副菜 ④汁物  
⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。

### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

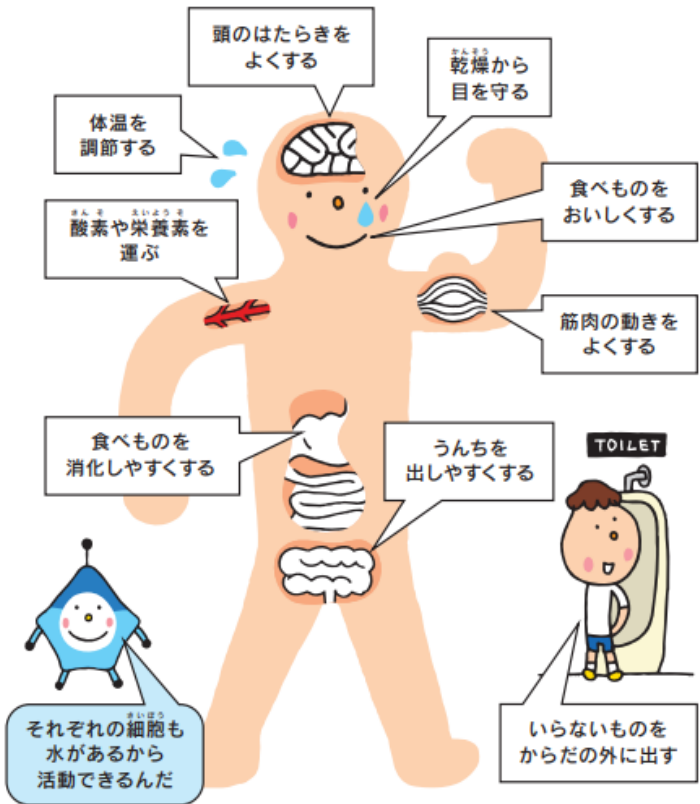
### 間食を上手に活用しましょう

間食=おやつではありません。間食は三食の食事では、とることができないエネルギーや栄養を補うための食事です。消化しやすく、炭水化物やたんぱく質、ビタミンなどが豊富なものを選びましょう。練習前には、バナナやおにぎりなど炭水化物(糖質)が多いものを食べましょう。練習後はなるべく時間をあけずに食べましょう。また炭水化物だけでなく、たんぱく質もとることが大切です。

## 水分の取り方を考えてみよう

人間の体の約60%以上は水でできていて、体の中のいろいろなところで使われています。そのため、元気に生活するには水は欠かすことができません。暑い日には、体の中の水分が減って熱中症を起こしやすくなっているため、こまめに水を飲むことが大切です。チェックリストをみて、いくつ当てはまるか考えてみましょう。

### からだの中の“水”をさがそう。 水にはどんなはたらきがあるの？



からだの3分の2は、水。 水があるから、生きていられるんだ。

### 水を飲むのは、どんなとき？ こまめに水を飲んでいるかチェックしよう。

- 登下校の前後 学校が遠いや、暑い日には水を飲んでから出かけよう。
- 食事中 食べものの味がよくわかるよ。
- 勉強中 頭を使う時にも水は必要だよ。
- 目覚め、ねる前 ねているあいだも呼吸と汗で水分が出ていくよ。ねる前と目覚めの1杯をわすれずに。
- お風呂の前後 お風呂でも汗をかくね。
- 運動、外遊び たくさん汗をかくときには、あらかじめ水を飲んでおこう。
- 冬場(暖房中)の室内 室内でも乾燥するよ。

- 熱中症を防ごう～暑い日の約束～
- ぼうしをかぶろう
  - のどがかわいていなくてもこまめに水を飲もう
  - むりをしないで休もう

