

# えいようだより

令和2(2020)年 7月  
 ~保護者のかたへ~  
 大阪市立南津守小学校



## スポーツと食事

正しい知識で強い体をつくしましょう

新型コロナウイルスが収まりつつあり、校外でのスポーツ活動も少しずつ再開されはじめていることと思います。スポーツで力を発揮するためには、栄養バランスの良い食事をとることが基本ですが、スポーツの種目によって特に必要な栄養素があります。それらを含む食品を積極的にとり入れると同時に、熱中症対策として水分のとり方についても注意しましょう。

## いろいろなスポーツの特色と必要な栄養素

### 持久力が必要

…陸上長距離競技、  
 水泳（長距離）など



持久力をつけるために  
 必要な栄養素

- 炭水化物
- ビタミンB<sub>1</sub>
- 鉄・ビタミンC

### 瞬発力が必要

…陸上短距離競技、  
 柔道、レスリングなど



筋力をつけるために  
 必要な栄養素

- たんぱく質
- カルシウム

### 持久力・瞬発力が必要

…サッカー、野球、テニス、バレー  
 ボール、バスケットボールなど



持久力・筋力をつける  
 ために必要な栄養素

- 上記を合わせた  
 栄養素が必要で  
 す。

## 運動中の水分補給のポイント

- 運動を始める30分前までに、250~500mlの水分をとる
- こまめに100~250mlの水分をとる
- のどがかわく前に補給する



運動中の水分補給は、体温調節に大きな役割をはたします。気温と湿度が高い環境下で運動するときは、意識して水分補給を行いましょう。

炭水化物を多く含む食品	たんぱく質を多く含む食品
米・パン・めん・いも・砂糖 	魚・肉・卵・豆・豆製品 
鉄を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品
レバー・貝・赤身の魚・野菜 	牛乳・乳製品・小魚・海そう 
ビタミンB <sub>1</sub> を多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品
豚肉・うなぎ・玄米・豆 	野菜・果物 