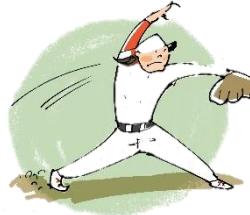


えいようだより

令和2(2020)年 7月
~保護者のかたへ~
大阪市立南津守小学校



しょくじ スポーツと食事 —正しい知識で強い体をつくりましょう—

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。スポーツで力を發揮するためには、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B₁
- 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 めん パン ごはん じゃがいも	魚・肉・卵・豆・豆製品 肉類 魚介類 豆腐 納豆 卵 乳製品 豆乳 油あげ
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 牛乳・乳製品・小魚・海藻 牛乳・ヨーグルト いわしの丸干し 牛乳 干しうにわ しらす干し ひじき 油あげ	牛乳・乳製品・小魚・海藻 牛乳・ヨーグルト いわしの丸干し 牛乳 干しうにわ しらす干し ひじき 油あげ
ビタミンB ₁ 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 うなぎ ぶた肉 たらこ 小麦胚芽 玄米 落花生 こんぶ 昆布	野菜・果物 レモン ピーマン(赤・青・黄) 柿 いちご じゃがいも ブロッコリー 芽キャベツ パセリ