

# 食育つうしん

10月

発行：大阪市立三国中学校

## スポーツと食事について

保健体育の授業や部活動など、中学生は体を動かす機会がたくさんあります。スポーツでケガをしにくい体をつくるため、最高のパフォーマンスを発揮するには、毎日の「食事」がとても大切です。

今回は、みなさんに知ってほしいスポーツをする上での食事のポイントを紹介します。

## 食事の基本 栄養バランスのよい食事を取りましょう！

副菜⇒野菜は多めに

エネルギーやたんぱく質が体内で働くために欠かせません。

主食⇒エネルギーのもと！

脳を働かせたり、運動後の疲労を回復したりするためにしっかり食べましょう。

牛乳

⇒成長期に必要な吸収率のよいカルシウム源です。スタミナ補給のため補食や食事の時に飲みましょう。

牛乳アレルギーのある人は小魚などで補いましょう。

主菜⇒筋力・パワーのもと！

強い力を出すためにしっかりと食べましょう。

## 試合・練習前後の食事のポイント

### ○試合・練習の「前」：エネルギーをチャージ！

- ・スポーツを始める3～4時間前までに食事を済ませるのが理想です。
- ・消化がよく、エネルギーになりやすい「糖質」中心のメニューを選びましょう。  
(例：おにぎり、うどん、カステラ、果物など)
- ・脂っこいもの（揚げ物やファストフードなど）は消化に時間がかかるので控えましょう。
- ・1時間～30分前に食べるならすぐにエネルギーになりやすいものがおすすです。  
(例：バナナ、ゼリーなど)

### ○試合・練習の「後」：すばやく疲労回復！

- ・できるだけ早く（できれば30分以内）に栄養補給をすると疲労回復が早まります。
- ・消費したエネルギーを補うための「糖質」と筋肉を修復・成長に必要な「たんぱく質」をセットでとりましょう。(例：おにぎり（具は鮭や鶏そぼろなど）、牛乳とカステラなど)