

食育つうしん

10月

発行：大阪市立墨江丘中学校

スポーツと食事の関係～何をどう食べれば強くなれる？～

成長期の中学生は、からだを健康に成長させるために食事が大切なのはもちろんです、スポーツをする人は食事がより重要になってきます。練習を頑張っている、食事をそろそそにしていると試合で練習の成果を発揮できないだけでなく、大きな怪我にもつながります。



◎スポーツをする人の食事が特に大切な理由◎

練習や試合で使う

エネルギーを得るため

運動に必要なエネルギー源になるのは、ご飯やパンから摂る糖質です。これが不足すれば、筋肉のタンパク質を分解してエネルギー源に変えようとします。筋肉が細くなればその箇所が怪我をしやすくなります。また、糖質の補給のタイミングを工夫しないと試合後半でばてて足が止まるという事態を招くこともあります。



汗などによって失った

栄養素を補給するため

発汗により大量のカルシウムや鉄がからだから失われます。これを食事で補給しなければ、**疲労性骨折**などのスポーツ障害につながります。特に夏の練習や、発汗量の多い持久系のスポーツは、汗をあなどってはいけません。

鉄分を多く含む食品



カルシウムを多く含む食品



練習で壊れた

からだの組織を修復するため

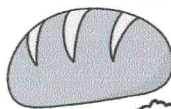
筋肉は運動で使うことで壊れ、修復をされることで強く丈夫になっていきます。この時に必要なのは、休息とバランスのとれた食事で十分な栄養を補給することです。また、翌日に練習の疲れを持ち越さないためにも、食べるタイミングと内容が必要です。



練習前にはエネルギー源となる

ご飯をしっかり食べましょう

ご飯や、パンなどの糖質は、「ご飯を食べない選手は伸びない」といわれるくらい、持久力・疲労回復・ウェイトコントロールすべてに影響を与えます。試合の前は糖質を多めに



摂取し、筋グリコーゲンを増加させると、運動維持時間が長くなるため、試合後半の動きに差が出てきます。

朝食をしっかり食べよう！

できるだけ、主食・主菜・副菜

乳製品を摂るようにしよう

日常活動の分、成長に必要な分にスポーツで消費する分と、大量の栄養を必要としているので、例えば朝食をパンだけで済ますなど、一食でもおそろかにしてしまうと必要な栄養素は不足します。毎食、主食・主菜・副菜をそろえるのが難しい場合は、肉野菜炒めなど一品で主菜＋副菜を兼ねられるものもありますので、うまく工夫して取り入れてみましょう。



練習後はできるだけ早く

食事をとりましょう

練習後は、筋肉の破壊を食い止め、新たな筋肉の合成を促すことが大切です。そのためには、筋肉を大きくするためでなく、回復させ疲労をためない食事を摂取することが重要になります。

特に、筋トレをしたり、練習で追い込んだ日は、肉や魚などしっかりとタンパク質を摂りましょう。

