

給食だより 2月「運動選手のケガや病気の予防について」 令和6年2月1日

ロードレース大会も終わりましたが、今月はなぜ?好き嫌いしないで食べることが大切か、運動選手の視点で考えてみましょう。スポーツをする中学生にとって、毎日の食事は基本成長のもととなる栄養をとるためとても大切ですがまた頑健でパフォーマンス能力の高い体力作りは、試合における勝敗を左右します。そして、練習中や試合中、ケガをしないためにはどのような食事をとったらよいか、お知らせします。(偏食が気になる生徒がいましたので…)

**食事の基本って何だろう?まず、食事の基本形を整えよう!**

下の①～④の4つを毎食そろえてバランスよく食べることが運動選手の食事の基本です!理想は朝昼晩3回の食事で必ず揃えることですが、勉強などで忙しい中でも最低2食は揃えるようにしてみましょう。給食はそろっていますね。

①主食 (ご飯・パン・麺等の炭水化物)



②主菜 (肉・魚・卵等のタンパク質)



③副菜 (野菜・海藻等のビタミン・ミネラル)



④その他 (果物・乳製品などのビタミン・ミネラル)



ケガの予防やパフォーマンスの向上のために、日ごろのトレーニングやストレッチはもちろん、毎日の栄養もトレーニングです。サッカーやラグビーチームには栄養士がついていますし、一流選手は食事の管理ができています。

栄養素	はたらき	不足すると
炭水化物(糖質)	運動時(成長期)のエネルギー源 脳を働かせる 疲労回復	運動能力の低下 体重減少 集中力の低下 疲労
ビタミンC A B群	ストレスに対する抵抗力を高める 靭帯・骨・腱など結合組織を強化	免疫力の低下 疲れやすくなる ケガをしやすくなる
ミネラル カルシウム 鉄分	心臓機能や筋肉の働きを調節 酸素の運搬 筋肉や神経の興奮を抑え、骨折を予防する	だるさ・めまい・けいれん 貧血 神経の興奮・筋肉の緊張 骨折
水分	体温調節や足がつるなどを予防 血流をよくし、筋肉へエネルギーを補給する	熱疲労 熱けいれん 熱射病
たんぱく質	靭帯損傷や肉離れを予防し強い筋肉を作る	けがをし易くなる 体重減少 貧血
脂質	細胞膜を強くする ビタミンの吸収促進	免疫力の低下 エネルギー不足

**疲労回復には食事と睡眠**

トレーニングの効果を出すためにしっかり食べて睡眠をとり、その日の疲れはその日のうちに回復させましょう。疲れがたまると、体がだるくなったり、抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなったりします。

●食事のポイント

- ①運動後30分以内に糖質などをとりましょう。
- ②糖質と同時にたんぱく質もとりましょう。
- ③クエン酸(レモンやみかんなど酸っぱい果物類に多く含まれる)

●疲労回復に強いビタミンB1、C(疲労回復や体の調子をととのえるのに特に効果的)

ビタミンB1:疲労回復を早め、集中力を高める(豚もも肉、豆腐、ハム、さけ、ほうれんそう、麦ごはん)

ビタミンC:抵抗力をつける(みかん、キウイフルーツ、いちご、ピーマン、トマト、小松菜、じゃが芋、さつまい)

\*疲れた体に糖質・クエン酸・ビタミンCが豊富なオレンジジュースやグレープフルーツジュースをとると疲労回復に効果的です。果汁100%のものを選びましょう。(夏期の暑い時にはスポーツ飲料も併用しましょう)

\*疲れている時は、消化吸収能力も低下しています。うどん、ぞうすい、鍋物、シチューなど適度に汁気のある料理ならのどの通りもよくなり食べやすくなります。