



やっぱり!!

# ばわー



第4号



発行：一宮市教育研究会  
食育・給食部会  
令和2年 7月発行

## 「スポーツと栄養」について知ろう



近年、様々な競技で、世界で活躍する日本人アスリートが増えています。そして今、私たちの周りには、未来のアスリートを目指し練習に励んでいる人、学校の部活動や習い事等でスポーツに励んでいる人がたくさんいます。また、運動は不得意だけど、観戦は好きだという人も多いと思います。「スポーツと栄養」と聞くとアスリートのための特別なものというイメージがあるかもしれませんが、基本は健康に気を配る一般の人の食べ方と同じです。1日に3回規則正しく食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素や運動によって失われる栄養素をしっかり補給しましょう。



### 5つのポイント!



#### ① 食事の基本をそろえましょう



運動能力を向上させるためにも健康で丈夫なからだをつくる必要があります。食事の基本は主食、汁物、主菜、副菜、果物、乳製品をそろえることです。

#### ② こまめに水分補給をしましょう

運動前には、水やお茶で水分を補給し、運動中や運動後は、スポーツドリンクなどでミネラルを補給し、こまめに水分を補給することが大切です。



#### ④ 上手に補食を活用しましょう

エネルギー源となる炭水化物の多いものや食事で補いきれないビタミン類、ミネラルの豊富なものを運動の1~2時間前または運動直後にとるのが理想的です。カップラーメン、から揚げ、フライドポテトの他、バターやマーガリンを多く使用したパンは消化に時間がかかるので控えましょう。



#### ③ 不足しやすい栄養素を積極的にとりましょう

激しい運動を行う人は、鉄分やカルシウムなどのミネラルが減少したり、ビタミン類が不足したりします。意識して摂取できるとよいですね。



#### ⑤ 試合前後の食事

##### ★ 試合前日 ★

ごはんなどの主食をいつもより多めにとり、油っぽい料理や食べなれていない食品は避けるようにしましょう。



##### ★ 試合当日 ★

朝食は、油っぽい料理をさけ①の基本スタイルを心がけます。試合の3時間前までにうどんやバナナ、ゼリーなど消化がよいものを補給しましょう。



##### ★ 試合後 ★

疲れを持ちこさないために試合後2時間以内を目安に食事をとります。炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルなどを、消化がよいもので補給しましょう。



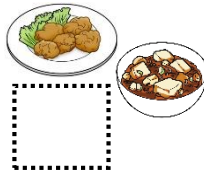
#### たべものクイズに挑戦!



#### 今回は スポーツ栄養クイズ

スポーツをするときに気を付ける飲食のポイントがあります。①~③は○かな? ×かな?

① 試合の前日には、スタミナをつけるために揚げ物など油をたっぷりつけた料理を食べるとよい。



② 水分補給には、冷たい飲み物よりも温かい飲み物のほうがよい。



③ 鉄分は筋肉をつくるのに使われたり、汗で失われたりします。鉄分の吸収をよくするためには、鉄分とビタミンCを組み合わせるとよい。



◎  
① 揚げ物など油をたっぷりつけた料理を食べるとよい。  
② 水分補給には、冷たい飲み物よりも温かい飲み物のほうがよい。  
③ 鉄分は筋肉をつくるのに使われたり、汗で失われたりします。鉄分の吸収をよくするためには、鉄分とビタミンCを組み合わせるとよい。

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食ばわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。