

食育だより

号外その2

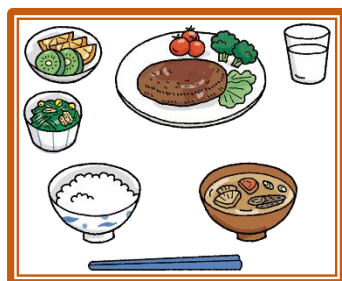


鋒田市立鋒田学校給食センター

県東地区総体が近づいてきました。よりよい成果を発揮するためには、日頃の練習はもちろん、食事とても大切なポイントとなります。試合や大会で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



🍴 バランスのよい献立を意識しよう！



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体を作るために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、色々な食品を組み合わせる三食しっかり食べましょう。

★**主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物**をそろえるとバランスがよくなります！

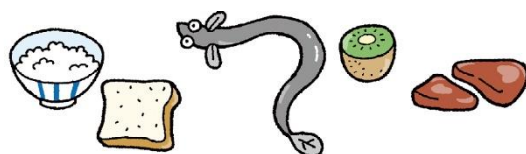
⚽ 競技ごとに必要な力と栄養を知ろう！

持久型＋ 筋力・瞬発力型



持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・ 瞬発力型



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

🏆 試合前後の食事のポイント！

日頃のトレーニングの成果を発揮するために、2～3日前から試合を見据えた食事に切り替えていきましょう！

2～3日前

試合で使うエネルギーを体にくわえるために、2日前から**炭水化物**や**果物**などを多め（1.5～2倍）にとるようにしましょう。

食べたエネルギーを効率よく使うために、エネルギーと一緒に「**ビタミンB1**（豚肉、大豆製品）」や「**クエン酸**（かんきつ類、梅干し、キムチ）」をとりましょう！



前日

寝る3～4時間前までに食事をとりましょう。主食や果物を多めにとり、消化の悪い**油もの**やガスがたまりやすい**食物繊維は控えめに！**

当日朝

試合まで3～4時間ある場合は**主食を中心に、消化のよいものを**。1～2時間しかない場合はおにぎりやパン、バナナなどがオススメ。

試合

当日の昼食は手軽に食べられるもの（**おにぎりやサンドイッチ**など）を。疲れを癒す**果物**もあると◎。**水分補給も忘れずに！**

試合後

運動後はできるだけ早く食事をとり、消費したエネルギーやたんぱく質＋**ビタミンB1**、**ビタミンC**を補給しましょう。

🏆 運動部以外も注目👁️ 集中力アップ！

運動をするのにはもちろん、吹奏楽部や文化部、そして勉強を頑張るために必要な「集中力」。より集中力を高めるための栄養やポイントを意識していきましょう。

炭水化物

脳の栄養になるのは糖質のみ。主食をしっかり食べましょう！

カルシウム

骨や歯を強くするほか、脳の神経を落ち着かせたり、イライラを静めたりするはたらきも。

★牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、小松菜…など

よくかんで食べる！

よくかんであごの筋肉を動かすことで脳への血流量が増え、脳の活性化につながります。



食べること、そして寝ることも大切なトレーニングのひとつ。日々の食事や生活を意識することでパフォーマンスも変わります。日頃の練習の成果を発揮できるように、応援しています！！

