スポーツと栄養



空気がひんやりとし、自然と体を動かしたくなるような秋になりました。スポーツや部活をされている、成長期のお子様を持つ親御さんにとって、食事は気掛かりです。バランスの良い食事と、補食で健康を保つことはさることながら、食事で疲労回復や成長を手助けできたらという気持ちも湧いてきます。運動では体に負荷がかかり、エネルギーを消費するので、一般より多い食事が必要で、運動前後にタイミング良く栄養を摂取することが重要となります。日常と試合の時の食事の摂り方を紹介致しますので参考にしてみて下さい。

日常、部活動の一日 ※食事量については、年齢、性別、活動量によって定められています。運動中は充分な水分補給をしましょう。

朝食　朝練（短いトレーニング）　授業　昼食　授業　夕練（長いトレーニング）　夕食　就寝



トレーニング後は糖質、タンパク質を速やかに補給





トレーニング前、中は糖質
トレーニング後は糖質タンパク質を速やかに補給





朝食、昼食もボリュームが必要。卵、納豆、豆腐、牛乳、ヨーグルト、チーズなどで手軽にタンパク質プラス。フルーツで糖質、ビタミンをプラス。

夕食は翌日に備えバランスよくしっかり食べる。米を食べ、糖質を蓄えておく必要がある。タンパク質は、適宜しっかり食べるとよい。

試合前日から当日

前日ごはん、パン、麺類などの炭水化物を増やしましょう。特にサッカーやマラソンなど持久系の選手は糖質から作られるグリコーゲンを筋肉に蓄えておくとよい。

当日朝糖質中心の消化の良い食事を心がける。試合3時間前までに食べ終えるのが理想。

試合１時間前ゼリー飲料やバナナなど軽食。
試合中スポーツドリンクなどで水分塩分糖質補給。

試合終了後タンパク質の含まれるゼリー飲料などでつなぎ、なるべく早く食事をとる。