

試合前後の食事のポイント


試合前日・当日は・・・
胃腸に負担のかからない、炭水化物多めの食事にしよう！

運動する3時間前には食事をすませよう！

<p>エネルギー源となる炭水化物を多めに</p> 	<p>脂質の多い食品は控えめに</p> 	<p>糖質の代謝を助けるビタミンB群、体調を整えるビタミンCをとろう</p> <p>ビタミンB群</p>  <p>豚肉</p> <p>豆</p>  <p>豆</p> <p>ビタミンC</p>  <p>果物</p>  <p>果物</p>  <p>野菜</p>
--	---	---

試合後は・・・
疲れを早く回復させるために、なるべく早めに食事をとろう！

できるだけ運動後2時間以内に！

<p>筋肉のグリコーゲンの回復を早める炭水化物をしっかりとろう</p> 	<p>運動直後にたんぱく質をとると、筋肉の修復がすすみ、筋肉が増大します</p>  <p>※植物性たんぱく質もとろう</p>	<p>疲労回復に役立つビタミンB群をとろう</p> <p>ビタミンB群</p>  <p>豚肉</p>  <p>豆</p>  <p>レバー</p>  <p>ナッツ類</p>
--	--	--

★運動の後は、早めに栄養を補給して、十分に体を休めましょう！

運動時の水分補給について

人間の体の約60%は水分です。水分は、筋肉の収縮によって発生した熱を、体外に放出し、体温を調節するという大切な働きがあります。血液によって熱を皮膚まで運び、汗を出すことによって、皮膚の温度を下げています。体内の水分のわずか2%が失われると、運動能力が約30%落ちてしまうとされています。汗をかいて失われる水分、ミネラルをしっかりと補給しましょう。



- 運動を始める30分前までに補給しよう
- 運動中は、のどの渇きを感じる前に補給しよう
- 運動後もこまめに補給しよう
- 汗とともに失われるミネラル(ナトリウム・カリウム・鉄分など)も合わせて補給しよう

10月10日は目の愛護デーです！

目の健康を保つ、目によいと言われている栄養素は、目の細胞を作るたんぱく質、ビタミンA、アントシアニンなどです。ビタミンAはレバー、うなぎ、緑黄色野菜などに多く含まれています。アントシアニンは、ブルーベリー、なす、ぶどうなどに含まれている紫色の色素で目の疲れをとり、視界を広げる働きがあるとされています。

ブルーベリーマフィンが給食に出ます！

ビタミンAの多い食品

うなぎ



緑黄色野菜



レバー



アントシアニンの多い食品

ブルーベリー



ぶどう



なす

