

# 食育だより ……スポーツと食…

平成29年5月18日

矢板市立矢板中学校

スポーツをしているみなさんは、試合前日の夕食や当日の朝食は、どんなものを食べていますか？

## 試合前の食事で気をつけるポイント！

### 〈ポイント1〉

- ・主食を多めにとる（ごはん、うどんなど）
- ・緑黄色野菜を多めにとる
- ・果物を多めにとる

### 〈ポイント2〉

- ・脂質をひかえる
- ・食物繊維の多い食品をひかえる
- ・生ものをひかえる

### 試合前日の食事例



前日は主食や果物を多めにして、試合中のエネルギー源を蓄えておきましょう。

### 脂質が多い料理



### 食物繊維が多い料理



### 生もの



試合前日は、消化がスムーズにできない場合もあるので、消化に時間のかかるものや、生ものは避けましょう。

## 試合当日の朝食と補食

### 朝食例



### 朝食例



### 補食例



試合前は炭水化物（糖質）が必要です。  
消化を助けるためにも、よくかんで食べましょう。  
補食は、試合開始1時間前にはとりましょう。

## 水分補給も忘れずに！

水分補給の基本は、少量をこまめに  
運動量が多いときは塩分も忘れずに

「のどがかわいた」と感じたときには、すでに水分が不足しています。運動時は少しずつこまめに水分を補給しましょう。

- ・運動する30分前に250～500ml、運動中は1回200～250mlの量を1時間に2～4回くらいに分けて飲むとよいでしょう。
- ・冷たすぎない温度（5～15℃）で、0.1～0.2%の塩分濃度のものを飲みましょう。
- ・吸収率や飲みやすさを考えて、糖分を少し加えるとよいでしょう。