



試合で勝つための強いからだづくり かぜ予防のポイント

これから寒い冬を迎えます。特にかぜ対策に気をつけたい季節です。スポーツ選手は厳しいトレーニングをしているからこそ、かぜをひきやすくコンディショニングが難しくなります。しかし、高校生ならばきちんと食事をする事で予防することも早く回復することもできます。

1. 冬の食事のポイント！

かぜを予防するためのポイントは、冷えと乾燥から身を守ること。

朝食をしっかり食べる

毎朝ごはん、魚や卵などのたんぱく質類、野菜類、フルーツをそろえて食べることで免疫力をアップさせ、からだも温めてくれます。

体を温める野菜をたくさん食べる

れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、かぶ、など根菜野菜

あたたかく湯気のあがった料理

湯気で口や鼻の粘膜に潤いをあたえ乾燥を防ぎます。

みそ汁、鍋、シチューなど野菜をたっぷり入れて食べる。

香味野菜を取り入れる

にんにく、しょうが、唐辛子、ねぎなど体を温めてくれます。

ビタミンCを多めに取る

疲労回復に期待できます。緑黄色野菜（かぼちゃ・にんじん・ほうれん草など）や果物（みかん・いちご・オレンジ・グレープフルーツなど）に多く含まれます。これからの季節、みかんは簡単に食べられますね。

よく噛むことで免疫力アップ

唾液の中には、さまざまな免疫物質が含まれています。よく噛んで唾液を出すことは、消化を助けるだけでなく、さまざまな細菌やウイルスから身を守る働きがあります。

2. 十分な睡眠をとる！

疲労回復効果、身体を作る大事な睡眠時間

22時～2時の4時間に、どれだけ深い睡眠が取れるかが勝負。

免疫のリズム

免疫機能は朝方に低く、午後からだんだん高くなり、夜にピークの値を示します。寝ている時間帯に免疫力が高く、ウイルスなどに対する防衛力が強力です。からだの調子が悪いと感じたときに早めに布団に入って寝ることで、免疫機能は強化されます。また、免疫力の弱い朝に、朝ごはんを食べていないのは危険です。

3. 疲労をためない！

回復力

回復力というのは、筋力や瞬発力と同じくらい大切なこと。体を動かすことによってエネルギー源が減って体がだるく重く感じたり、疲労感を感じます。疲れがたまると抵抗力が低下し、かぜをひく原因になります。糖質（なるべくご飯か麺・パン）とたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を取り、休養することで回復力を上げることができます。

✦ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

かぜをひいては、今までのトレーニング成果がだいなし。食べるという当たり前のことを守って、かぜ予防の知識を持つ。この冬、みんなで元気に乗り切り、トレーニングの効果を最大限に生かして、勝てる強いからだづくりをしていきましょう。

管理栄養士 鈴木

