



## 試合で勝つための強いからだづくり 「腹は減っても張っても戦(いくさ)はできません」

不規則な食事や生活を送っていると便秘になってしまいます。便秘でおなか張っていると、気になって集中力の低下、なんとなく身体がだるいとか、イライラするなど、日常生活においても不調を訴えるようになります。快食・快眠・快便で元気な身体を作りましょう。

### 1. 便秘の原因

便秘とは、たとえ1日に数回うんこが出たとしても、うんこが硬くて苦痛を伴ったり、残便感やいつまでたってもおなかの張っている感じが続いたりすることをいいます。

お腹のそうじしてくれる野菜など食物繊維が豊富な食べ物の不足

水分補給不足

うんちの素となる穀類の不足

朝・昼・夕の1日3回の食事が不規則

睡眠不足

便意の我慢やゆっくりトイレに行けない



バナナうんち

一番理想的な  
うんち



コロコロうんち

野菜や果物、キノコなどしっかり食べていますか？

### 2. 便秘は身体に悪い

うんちは汚いものです。その汚いものが排泄されずに体の中に残っていたら、体調が悪くなるのは当然で、お腹が痛い、胃が重い、頭が痛い、肩こり、食欲不振。こういう不快な状態では最高のパフォーマンスはできませんし、練習や勉強の能率もあがりません。

また、便秘は腸内環境をみだします。腸内のバランスが崩れると、身体に良くないことが起きます。アレルギーや花粉症の原因になるとも言われています。

### 3. 快便のために食生活リズムを整える

早寝・早起き



朝ごはんを食べると胃腸が動き始めるので、しばらくすると便意をもよおします。トイレに行くゆとりが大事です。出したいタイミングを逃さないようにしましょう。また、朝ごはんを食べると自律神経のリズムが整って胃や腸のはたらきを良くします。トイレに行きたいと思ったときに、できるだけ我慢をせずに排便するよう心がけましょう。朝食を食べるには、早寝で早く起きることが大事。

食事のポイント！

食物繊維と水分をたっぷり取る。

お腹の掃除役となる食物繊維をしっかりとること。腸を刺激し便の素になります。

ごはん・野菜・海藻・きのこ類・いも類 水分も忘れずに！

和風の献立を取り入れる。

和食には乾物(切り干し大根や高野豆腐など)や野菜の煮物、汁物、漬物など食物繊維が多く含まれています。

また、主食のごはんは食物繊維が豊富でスペシャルフード。

適量の果物を取る。 食物繊維が豊富です。

食物繊維は体の中をきれいにする腸のおそうじ係



### 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

年末年始は学校も練習も休みになります。厳しい練習や難しい授業から一時的に開放され、何の気兼ねもなく楽しめる貴重な期間だと思えますが、油断して生活が乱れやすくなります。朝早く起きなくていい。朝早くないから夜も早く寝なくていい。食事は食べたい時に食べられるし。でも、**油断をし、誘惑に負ければ負けるほど、休暇からの復帰に時間がかかるようになります。**また、便秘や体調不良の原因にもなります。休暇中は生活リズムを守ること。リズムは一度崩してしまうと元に戻すには時間がかかります。新年を迎えればすぐに新人戦！ぜひ、良いスタートを切りましょう。

管理栄養士 鈴木