

試合で勝つための強いからだづくり 食事はトレーニングの一部！

ご入学、ご進級おめでとうございます。

スポーツ選手にとって食事の重要性とは？勝つための強いからだを手に入れるため、「運動・栄養・休養」のバランスです。だからこそ、トレーニングと同じくらい「食べること」「寝ること」に一生懸命であってください。

食事や休養だけでは勝てません。しかし、食事や休養の取り方が悪くて負けることはあります。ただ、食べて寝るだけでは強くなれません。コツとタイミングが大事になります。そんなコツとタイミングを知る近道をお手伝いさせていただきます。今年度も、よろしくお祈いします。

勝つための食習慣 脳と心に栄養補給を！



1. バランス献立の基本

主食：ごはん、パン、麺など 脳と体を動かすエネルギー源。

主菜：魚、肉、卵料理など たんぱく源となり、体に免疫力をつけます。

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻など ビタミンやミネラルを含み、体のコンディションを整えます。

汁物：みそ汁や野菜スープなど 水分、ナトリウムの補給などの役割があります。

牛乳・乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルトなど 毎日欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。

夕食時に取ることをおすすめします。

果物：みかん、りんご、バナナなど ビタミンCが豊富です。果物から脳と体を動かす糖質も補給できます。

2. 基本は朝食を食べること！

寝坊をした、夕食や夜食を食べ過ぎて食欲がないなど理由はいろいろあると思います。以前から食べていないと朝食抜きが習慣化しているかもしれません。確かに、1日2食でも生きていくことはできるでしょう。けれどもトレーニングや勉強の能率や体調維持の面では、明らかにマイナス要因となります。食べることには、大切な理由があります。

体温を上げる (主菜)

体は寝ている間に約1度、体温が低下します。体が冷え切ったままでは頭も体も動きません。トレーニング前には必ずウォーミングアップで体を温めてから練習を始めるように、朝食はウォーミングアップです。

中でも体温を上げるために有効なのが、肉・魚・卵・大豆製品など。メニューでいえば目玉焼き、卵焼き、焼き魚、納豆、ハムエッグ、ウインナーソテーなどです。

頭と体のエネルギー源を補給する (主食)

学校の授業ではもちろん、トレーニングや試合中でも頭を働かせたり、しっかり活動するためには脳と体のエネルギー源となる、主食のご飯をしっかり食べること！主食には、パンや麺、シリアルなどがありますが、ご飯より空腹になるのが早いので、ご飯粒をよく噛んで食べることをおすすめします。ご飯はスペシャルなスポーツ栄養食品です。

かぜや便秘を予防して体調管理 (副菜)

かぜや便秘はどちらも、勉強やスポーツに集中できなくなる原因になります。好きなものしか食べなかったり、3食きちんと食べていなかったり、食事による問題がほとんどです。防ぐために重要なのは、野菜や海藻、きのこ類などを使ったもの、フルーツを食べることです。野菜や海藻のみそ汁、野菜や海藻のサラダ、筑前煮などです。

3. 睡眠をしっかりとして、疲れをためこまない

効果的に疲れを取ることができる時間があります。「22:00～2:00」この間にどれだけ熟睡した睡眠が取れるかが勝負！熟睡までに1時間かかります。早く寝て、早起きし目覚めよく朝食を食べれば疲労は解消されます。

✦ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

食事と睡眠は一生続ける習慣です。当然、大事なことですが、当たり前になってしまい、ついおろそかになりがちです。さあ、4月新生活、新学期が始まり大切な大会や試合が始まります。食生活のコツを知って、周りのみんなと差をつけて強くなっていきましょう。

管理栄養士 鈴木