



## 試合で勝つための強いからだづくり ケガの予防と回復

激しいスポーツをしていると、骨折やねんざ、肉離れなど、ケガのリスクが高まります。ケガ予防には、日頃の体調管理はもちろんのこと、柔軟性があり、当たり負けしないようなカラダをつくるのが重要です。丈夫な骨としっかりした筋肉、骨と骨や骨と筋肉をつなぐ、じん帯や腱（けん）を、日頃から好き嫌いをせずバランスの良い食事を取ることで、強くできケガの予防につながります。また、ケガをしたら、適切な治療はもちろん大切ですが、ケガに効く食事を取ることで回復を早めましょう。

### ● ケガを予防するには

ケガの種類によって効果的な栄養素はちがいますが、どんな場合でもたんぱく質とビタミンCは効果があります。たんぱく質は肉類や魚類、卵などから、たんぱく質の吸収を助けるビタミンCはフルーツや野菜などからとるようにしましょう。

### ● ねんざ・肉離れ：腱やじん帯、筋肉の強化

ねんざは関節がねじれたり、はずれたりした状態なので、腱やじん帯を強くさせるコラーゲンと、炎症を防ぐビタミンCを補給することが大切です。

肉離れは、筋肉の収縮が強力すぎて部分的に切れてしまった状態をいいます。筋肉を修復するためには、たんぱく質や、ビタミンB6（鶏肉、バナナ、カツオ、鮭、サバ、レバーなど）を意識して取ることが大切です。

おすすめ料理：鶏手羽の酢じょうゆ煮、照り焼きチキン、フルーツヨーグルト

### ● 骨折：低カロリー食品でカルシウムを取る

骨折をしてしまったら、骨を作るためにカルシウムを取るようにしましょう。カルシウムの吸収率を高めるビタミンD（きのこ、鮭、イワシ、うなぎ、卵黄）も積極的に取ってください。また、骨折をしたときは運動を休止しなければならないので、いつもよりも食事のカロリーを低くおさえてください。骨折中に体重が増えてしまうと、治ってからの減量が大変になってしまうので注意しましょう。

おすすめ料理：じゃごはん（ごはん・ちりめんじゃこ・大根やかぶの葉・ごま）、海藻サラダ（ひじき・わかめ・じゃこ・ブロッコリーや水菜、パプリカなど）、きのこミルクスープ（しいたけ・えのきたけ・まいたけ・たまねぎ・ベーコン・牛乳・コンソメや塩、こしょう）

### ● ケガ予防や回復に大事な栄養素

#### 【たんぱく質】

たんぱく質は、筋肉や骨、腱やじん帯などの材料として最も重要な栄養素です。ケガの予防や回復のためにしっかり取りましょう。 効果的食事：肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

#### 【コラーゲン】

コラーゲンは骨、関節、腱、じん帯など結合組織の材料となります。コラーゲンは骨の材料となり、関節の動きをスムーズにする働きをします。骨折、ねんざ、アキレス腱のケガ予防や回復に効果的です。 効果的

食事：鶏の手羽・ゼラチン、タコ、イカ

#### 【ビタミンC】

たんぱく質の吸収を助けてくれます。さらに体内のコラーゲン合成にも不可欠です。鉄と一緒に取ることによって吸収率を高めます。また、かぜの予防やストレスに対抗するなど、コンディション維持のために重要な働きをします。 効果的食事：野菜や果物に多く含まれます。

### 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

激しい接触プレー時には、強く噛みしめるため日頃から噛みごたえのある小魚なども取り入れてカルシウム補給をしてください。ケガをしてからでは、手遅れです。ケガやかぜなど、何事も「予防」が肝心です。

暑さや疲労を理由に食事量が減ることなく、大事な試合に備えてください。

管理栄養士 鈴木

