

試合で勝つための強いからだづくり 野菜と果物を食べてかぜ予防

「大事な時に限ってかぜを引いてしまう…」こんな人はいませんか？普段から野菜類や果物が不足していると体調を崩しやすい、かぜをひきやすいといわれます。コンディションを整えるために大事な野菜と果物にたくさん含まれるビタミンを、かぜをひきやすい冬や、大事な時は普段より多めに取ることです。

インスタント食品、外食、ファーストフード、好き嫌いなど偏った食事が続くと、なんとなくだるい、疲れやすい、食欲がないなどのビタミン不足の症状があらわれてきたら問題です。

差をつける野菜と果物の食べ方

● **意識して野菜選び** 野菜にはそれぞれに、いろんな働きがあります。

- ・根の野菜（大根、にんじん、かぶ、ごぼう、れんこん、長ねぎ、玉ねぎ）
- ・葉の野菜（キャベツ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、アスパラガス）
- ・実の野菜（トマト、なす、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり）

根・葉・実の3種類を組み合わせ、毎日食べましょう。かぜ予防には根の野菜を多く取り、体を温めましょう。

● サラダに注意

「必ずサラダは食べているから、野菜はたくさん食べている」と思っている、実は思ったほどの量は食べられません。サラダの多くは生のまま食べますが、これを仮にゆでてみると一人前はほんの少量であることが分かります。しかも、油の多いドレッシングやマヨネーズをかけると油がメインになってしまいます。サラダだけで安心せず、おひたしや煮物、具たくさんスープなど、火の通った野菜料理を積極的に取るようにしましょう。火を通すことによって量がたくさん食べられ、多くのビタミンを補給できます。

● 朝の果物

冬はおいしい果物がたくさんあります。中でも、甘酸っぱい果物（みかん、いちご、キウイなど）を、朝に食べてください。疲労回復効果、かぜなどのウイルスから体を守る、ストレスに対抗する、じんたいや腱などを強くするなど、体調を整えるためには欠かせない食べ物です。果物で食べるのが一番です。もし取れなかったら、オレンジやグレープフルーツ 100%ジュースでも構いません。毎日かかさず取りましょう。

冬の食生活のポイント！ 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

ご飯に、魚や卵などたんぱく質類、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。



● 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てください。

● 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。



● 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。

● 疲労をためない

十分な睡眠で疲労回復することで、かぜ予防につながります。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。また、糖質（なるべくご飯または麺・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

偏った食事は、体も心も疲れ気味。そんな状態で、練習や試合に臨まないでください。体は、疲労回復やかぜ予防をするために、たっぷりの野菜と果物を求めています。積極的に取り入れて、かぜ知らず！常に最高のコンディションでサッカーに取り組んでください。

管理栄養士 鈴木 参考資料 / 勝負食：石川三知、明治製菓サバス 栄養講座 H.P.