

栄養Letter



しっかり食べている選手は強い！

スポーツ選手にとって「食べること」「寝ること」は、勝つための強いからだをつくるために、トレーニングと同じくらい大事なことです。しかし、「食べること」「寝ること」だけでは勝てません。ちゃんと食べて、ねるといいことがあるんです！

1. 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

朝ごはんをいつも食べていないと朝ごはんを食べなくて平気になっているかもしれません。1日2食でも生きていくことはできます。けれど、みなさんはスポーツで強くなりたいはず。トレーニングや勉強をがんばるためには、朝ごはんを食べることに、大切な理由があります。

- ・ 頭とからだの働きをよくする
- ・ からだが温まり、つかれにくくなる
- ・ かぜをひきにくいからだになる
- ・ うんちが出やすくなる
- ・ 脂肪がつきにくくなる



おなか
すいたよ～

朝ごはん
食べてよ～

すっきり！

☆ 早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べよう！

○ 頭とからだを元気にしてくれる (主食)

しっかり活動するためには脳とからだのエネルギーのもとになる、ごはんをしっかり食べる！仲間には、パンやめんなどがありますが、ごはんよりおなかがあくのが早いので、ごはん粒をよくかんで食べることがおすすめ。ごはんはスペシャルなスポーツ栄養食品！



○ からだをつくる・体温を上げる (主菜) 体のウォーミングアップ

赤色の仲間 (肉・魚・卵・豆や豆腐など) を食べて、からだのウォーミングアップ！体が冷えたままでは頭もからだも働かずケガの原因。トレーニング前と同じ、必ずウォーミングアップで体を温めてから1日をスタート。



○ かぜよぼう・うんちを毎日出して元気 (副菜)

かぜやうんちが出なくなると、勉強やスポーツに集中できなくなる原因。好ききらいなく、3食きちんと食べる。みどりの仲間 (野菜、海藻、きのこなどや、くだもの) を食べる



● 骨を強くする 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど

毎日食べた方がよいカルシウムがたくさん。骨を強くし、イライラしなくなります。



2. しっかり寝て、疲れないからだ

疲れをとることができる時間「22:00～2:00」この間にできる限りぐっすり寝ることがポイント！早く寝て、早起きをして目ざめよく、朝食を食べれば疲れ知らず。よい「ねむり」は、記憶力もアップ！



☆ 気質高校 サッカー部のみなさんへ

ごはんを食べること寝ることは一生つづける大切なことです。おなかが減ってはスポーツも勉強も実力を出しきれません。食べることを知って、まわりのみんなと差をつけ強くなっていきましょう。

管理栄養士 鈴木