



夏バテ予防の食事

あつい夏は、トレーニングをがんばる季節です。毎日つかれて、「ご飯を食べたくない」「だるい」など、夏バテを感じることもあると思います。しかし、夏バテは食事の工夫で防ぐことができます。栄養と水分の取り方、睡眠のポイントをおさえ、夏バテ知らずでトレーニングを楽しみましょう。

1. 1日3食バランスの良い食事を！

「あつくなると、食べやすいそうめんや冷やしうどんにフルーツなどしか食べない」なんてことがないように。栄養不足で、あつい夏とトレーニングを乗り切れません。

重要!

毎日すること

- 必ず朝食を食べる



つかれを残さず運動を続ける

- 必ずくだものを食べる



あつさに勝つ

- 必ず夕食に牛乳を飲む



骨や筋肉をつくる あつさのイライラを防ぐ

重要!

毎食すること

- 必ずご飯を食べる



運動中のスタミナ切れを防ぐ

- 必ず肉・魚・卵・大豆製品を食べる

筋肉のつかれをとり持久力アップに欠かせない
不足するとつかれやすくスタミナ切れを起こす

- 必ず色の濃い野菜を食べる

つかれを取り体調を整える



2. 夏の食事

- ひと工夫で食欲アップ!

おすすめ!

- 味付けの工夫

カレーやキムチなどのからい味、酢や梅干しやレモン汁などのすっぱい味、にんにくやしょうがやシソなどよい香り

- ノドごしアップ

とろろやオクラやめかぶなどネバネバの食べもの

- そうめんや冷やしうどんをレベルアップ!

ハム、たまご、きゅうり、トマトなどの具をトッピングして
バランスアップ

注意

- 冷たくて甘いものは

ご用心

アイスクリームや炭酸飲料の食べ過ぎは、夏バテを引き起こしやすくなるので注意



3. 水分のとりかた

ポイント

- 運動時の水分をとる方法

- 運動を始める 20~40 分前：250~500ml の水分をとる
- 運動中：コップ 1 杯の水分を 15 分おき つまり **1 時間に 4 回合計 500~1000ml のむ**
- 運動後：お腹いっぱいには注意!



- 水分補給の内容

- 5~15℃に冷やした水やお茶、スポーツドリンクにする
- 試合中やあつい日、練習がハードな日は、スポーツドリンクにする

※ がぶ飲みはおなかのはたらきを悪くし、体を冷やし便秘や下痢など体調不良の原因に!



4. 睡眠をしっかり取る工夫を！

つかれをため込まない

つかれをとる効果のある 22~2 時の間に、できるだけ多くの時間に熟睡することが大事

☆ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

これからあつい夏は、たっぷりトレーニングをして体力づくりです。早くから夏バテ予防して、あつくてもがんばれる体づくりに取り組みましょう。

管理栄養士 鈴木