



試合で勝つための強いからだづくり 「噛む」食事トレーニング

どれだけ練習をがんばれるか、どれだけパワーを発揮できるか、どれだけたくましく成長できるか、すべてが毎日の食事と大きくつながっています。8

食事を取る時、「よく噛んで食べる」ことを習慣にできれば、毎日の食事がより効果的になります。あごの力が強くなれば大きなパワーを発揮できるようになります。

勝つための食習慣 「よく噛んで食べる」スポーツ選手は歯が命！



1. 集中力アップのためによく噛む

よく噛んで日頃から脳に刺激を与えることが大切です。頭の働き・回転が良くなり、正確な判断ができるようになります。いざ本番というときにしっかりスイッチの入る脳と体をつくっておくことが、集中力アップにつながります。噛むと出てくる唾液は、消化吸収力もアップさせ栄養素が効率よく体に取り込まれます。

みなさんは、何か大事なことに臨むとき、奥歯をグッと噛みしめ、目を見開いて脳と体をシャキッとさせます。大切な本番で全力投球できるためにも、日頃からしっかり噛んで鍛えておくことが大事なことです。

● 効果的食事

朝食をしっかり食べる。朝食、トレーニング前、試合前の主食は、ご飯。

青魚を食べる。(さば・いわし・さんま etc)

よく噛むことのメリット

- ヒ 肥満予防
- ミ 味覚の発達
- コ 言葉の発達
- ノ 脳の発達
- ハ 歯の健康
- ガ ガン予防
- イー 胃腸快調
- ゼ 全力投球

学校食事研究会

2. パワーアップのためによく噛む

「よく噛んで食べる」ことで、たんぱく質は細かく分解され、体内で消化吸収されやすくなります。筋量がなかなか増えず太れない人には、噛まない早食いでお腹をこわしやすい人が多いです。それは、同じ食べ物がどれだけ効率よく体内で吸収されているかどうかの差なのだと思います。

噛めば噛むほど唾液が出てきて、消化されやすい状態になり、噛めば噛むほど吸収もよくなります。

● 効果的食事

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質

3. 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。カゼなどをひきにくい強い体になれます。

4. 噛むための おすすめメニュー



お家の方に協力していただきましょう

よく噛むために取り入れたいのは、和食メニュー。筑前煮、煮豆、きんぴらごぼう、切り干し大根、寿司、天ぷら、おから煮、焼き魚などは必然的に「噛む」機会は増えるはずです。

また普段好んで食べるメニューでもちょっとした工夫で噛む回数を増やすことができます。例えば、ハンバーグにれんこんをいれてみる、カレーやシチューは野菜を大きくしたり、噛みごたえのある根菜（ごぼうやれんこん、にんじんなど）をたっぷり入れることをおすすめします。さらにこれらには普段摂りにくい食物繊維がたっぷり含まれるので栄養価を高めることにもつながります。

食品の歯ごたえや噛みごたえはおいしさを形づくる一つの要素であることを体感してほしいと思います。



気賀高校 サッカー部のみなさんへ

次の目標に向かってスタートしましたね。頭にも体にも、そして心にもたっぷり栄養補給をして前進してください。栄養たっぷりの人は、人にも自分にも、やさしいです。チームワークと個々の力を、めいっぱい発揮してください。栄養不足の人は、人のやさしさにも気づけませんよ。

管理栄養士 鈴木