

栄養Letter



試合で勝つための強いからだづくり 暑さに勝つための食事

なぜ夏バテをするの？

暑いとき、胃腸の働きが鈍くなり食欲が低下します。全体的に食べる量が減り、その状態がしばらく続くと栄養素が不足し、最終的にはからだのだるく感じ、無気力状態になってきます。この状態が夏バテの症状です。また、冷たい飲み物の摂りすぎは、胃腸の働きを鈍らせ、夏バテ症状を悪化させてしまいます。

夏バテしないために、しておくこと！

夏は通常の生活を送るだけでも暑さによる疲れがたまりやすい環境です。栄養、睡眠をしっかりとって、疲れのない体にしておくこと。栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムを正しくし、3度の食事は必ず取りましょう。

1. 1日3食バランスの良い食事を！ 暑い夏こそ朝食が大事

暑くなると、食事をのど越しの良いそうめんや冷やしうどんにフルーツなどで終わり、なんてことになりがちではありませんか？こうした食事では、糖質が中心となり、他の栄養が不足してしまいます。暑さによる疲れから食欲がなくなりがちですが、バランス良く食べなければ体力は落ちていくばかり。暑い夏を乗り切るなんてできません。

● 毎日、朝食を食べる

1日2食では、1日に必要な栄養を取ることが難しく栄養不足になります。疲労を残さず運動を続けるためにも、朝食はかせません。また、昼・夕のまとめ食いは脂肪がつきやすい身体になる可能性もあります。

朝食：ごはん・おかず（肉、魚、卵、大豆製品のたんぱく質や野菜類）・具たくさんの味噌汁・果物

- 毎食、必ず「ご飯」を食べる 運動中のスタミナ切れを防ぐ。
- 毎食、必ず「肉、魚、卵、大豆製品」どれかを食べる 疲労回復効果で夏バテ防止。
- 毎食、必ず色の濃い野菜（にんじん、ブロッコリー、ほうれん草）などを食べる 疲労回復をし体調を整える。
- 毎日、必ず果物を食べる 暑さのストレスに勝つ。普段食べているお菓子や甘いジュースを果物に変える。

※夏の冷たくて甘い物にご用心 … 暑い夏は、アイスクリームや炭酸飲料などをつい食べたくありませんか？でも、食べ過ぎは夏バテを引き起こしやすくなりますので気をつけましょう。

- 毎日、必ず夕食に牛乳を飲む 骨や筋肉を強くする、イライラを防ぐ。

2. 水分を補給する

- 試合や練習の開始 30 分くらい前から、コップ 1 杯程度の水かお茶で水分補給を開始する

- 試合や練習中は水分を 15～20 分おきに飲む 試合中はスポーツドリンクにする。

気温や湿度の高い日、練習のハードな日は水やお茶と一緒に塩分や糖分を取るかスポーツドリンクを飲む。

- 試合や練習後は、水分補給をする お腹がいっぱいにならないように注意！

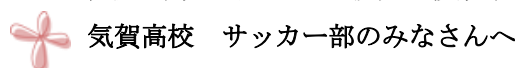
水・お茶・スポーツドリンク・オレンジかグレープフルーツ 100%ジュース

※がぶ飲みは胃腸の働きを鈍らせる … 体を冷やし便秘や下痢の原因になり体調不良の原因になります。

3. 睡眠をしっかりとる

睡眠をしっかりとって疲れをため込まないようにする。

- 就寝時間を決める 疲労回復効果のある 22～2 時の間に睡眠を取れるようにする。



今年は梅雨入りが早くジメジメ暑い夏が予想されます。湿度の高い暑い日が続くようになると、体力を消耗しやすくなり食欲が落ちてしまいます。早いうちから予防をして、夏バテしにくい体をつくりましょう。

今度、栄養講座へ行きます。もっと詳しいお話をしたいと思います。おたよりをよく読んでおいてください。

今年の夏も、めいっぱいサッカーを楽しみましょう！

管理栄養士 鈴木