

陸上練習参加のみなさんと保護者様

練習の成果を効率よく身につけるために、日頃からバランスのよい食事与健康な体づくりをしておくことが大切です。常に万全の体調で練習に臨めるように、毎日の食事に気をつけましょう。(むずかしい言葉が出てきます。おうちの方と一緒に読みましょう。)

体を動かすためには、筋肉が必要です。筋肉は運動により鍛えられます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。



◎たんぱく質を多く含む食品

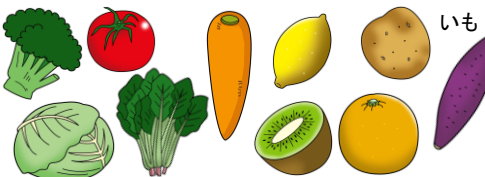


運動をするときには、カルシウムや鉄などの無機質(ミネラル)やビタミン類も必要です。

◎無機質(ミネラル)を多く含む食品



◎ビタミンを多く含む食品



★甘いお菓子やジュース、スナック菓子は、ビタミン類やミネラルの消耗につながるので控えましょう。

◎栄養素は1つだけでは働きません。

運動は、より多くの酸素が必要となるため、酸素を運ぶ血液中の鉄分が必要となります。食品から取った鉄分が吸収され利用されるには、ビタミンCが必要になります。また、たんぱく質の代謝にはビタミンB₂、B₆が深く関わっています。このようにさまざまな栄養素が複雑に作用しているので、毎日の食事をバランスよく食べることがとても大切です。



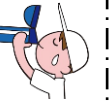
バランスよく食べよう!

◎栄養素がうまく働くためにも、水分が必要です。

最近、健康をイメージしたアミノ酸入りのスポーツ飲料などがたくさんありますが、飲みすぎは食欲が落ちる原因になるので飲みすぎないようにしましょう。

上手な水分のとりかた

- * 少しずつ何回にも分けてとる。
- * 冷たい物はなるべく控える。
- * 砂糖のっていないものを選ぶ。
- * 食事の前には飲まない。



大会直前直後の食事

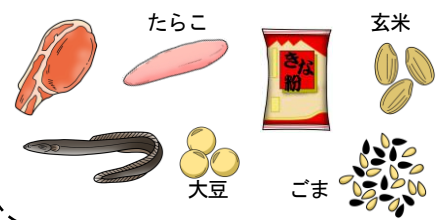


皆さんが一生懸命練習してきた成果を発揮するときです。成長期の子どもたちは、大会前であってもバランスのよい食事をとらなければならないことは言うまでもありません。陸上練習に参加しているみなさんに、気をつけてほしい食事のポイントをまとめました。

・前日の夕食(寝る2時間以上前には食べ終わらしましょう。)

- 1 主食+おかずを食べましょう。
- 2 ビタミンB₁をたっぷりとりましょう。
ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに代え、これまでの疲れを回復させます。
★玉ねぎなどに含まれるアリシンがビタミンB₁の吸収を助けてくれるのでおすすめです。

◎ビタミンB₁を多く含む食品



・当日の朝食(余裕を持ってバランスよく食べよう。)

- 1 主食は必ずとりましょう。(ごはん、餅、パン、めんなど)
- 2 汁物や飲み物もとりましょう。
- 3 消化のよい食品をとりましょう。



・大会後

- 1 大会後は、ビタミンB₁とともに果糖、クエン酸を含む柑橘類(オレンジ、レモンなど)をとって、早く疲れをとりましょう。
- 2 バランスのよい食事作りなどで、かげながらみなさんを応援してくれたお家の方に感謝しましょう。



大会が終わっても、健康な体づくりのためにバランスのよい食事を心がけましょう。

