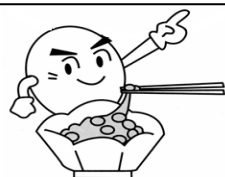


陸上練習参加のみなさんと保護者様

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ので、より多くのたんぱく質が必要となってきます。



◎肉や卵などの動物性のたんぱく質にかたよることなく、大豆などの植物性のたんぱく質もとりましょう。

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)やビタミン類がたくさん必要です。

◎野菜類(特に緑黄色野菜)、海藻類をしっかり食べましょう。

ピーナッツ、アーモンドなどの種類も無機質が豊富です。

※食物アレルギーに注意



◎必要以上の、甘いお菓子やジュース、スナック菓子は食事です。ビタミン類やミネラルの消費につながりますので、控えましょう。

★栄養素は1つだけでは、働きません。

例えば、運動に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が必要となります。あるいは、種類の違うたんぱく質を含む食品を組み合わせることで、1種類だけ食べるより効率よくたんぱく質を利用することができます。また、たんぱく質の代謝にはビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>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ます。ですから、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ているお家の方にも感謝しましょう。

★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出回っていますが、飲み過ぎないように気をつけましょう。

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。成長期にある子どもたちは、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。中でもこんなことに気をつけたらさらにより食事になるというポイントをあげてみました。

・前日の夕食

(寝る2時間以上前には食べ終わっているのが理想。)

- 1 主食を食べましょう。
- 2 ビタミンB<sub>1</sub>をたっぷりとりましょう。  
 ビタミンB<sub>1</sub>は主食でとった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。
- 3 玉ねぎなどに含まれるアリシンがビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。

・当日の朝食

(余裕を持ってバランスよくしっかり食べる。)

- 1 エネルギーに代わりやすい主食をきちんととりましょう。ごはん、餅など。
- 2 バナナも有効です。



・大会後

- 1 大会後は、ビタミンB<sub>1</sub>とともに果糖、クエン酸を含む柑橘類(甘夏など)をとって早く疲れをとりましょう。

◎練習が終了しても、健康な体づくりのために、運動とバランスのよい食事を心がけましょう。

上手な水分のとりかた

水分は栄養素ではありませんが、体にとってなくてはならないものです。汗をかいたら、上手に補いましょう。

- \* 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。
- \* 砂糖の入っていないものを選ぶ。
- \* 食事の前には飲まない。(食欲減退の原因になる。)



ビタミンB<sub>1</sub>を含む食品

☆ 豚肉・うなぎ・玄米・



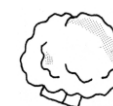
☆ 枝豆・大豆(豆類)・



☆ ほうれん草・ブロッコリー

☆ 昆布やひじき、

種類(ごま・落花生)など



アリシンを含む食品

たまねぎ には

にんにく ねぎ

