

だからだ

県選手権大会, 支部・県総体, 支部陸上記録会に向けて「保健室から応援しています」号

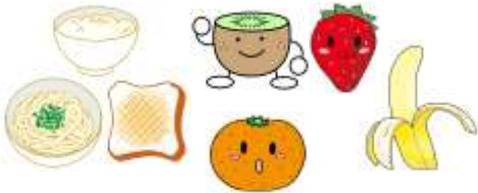
R3. 5. 27 泉中ほけんだより

スポーツ栄養

試合前の食事の心得

スポーツをしているみなさんの中には強くなりたい, 体を大きくしたいなど, 色々な目標があると思います。体は毎日の食事によってつくられています。よりよいパフォーマンスのためにもバランスの良い食事をするようにしましょう。

試合前 主食と果物を多めに



試合前日には, 炭水化物(糖質)を多めにとります。消化時間のかかる揚げ物や食物繊維の多い根菜類などは控えるようにします。またビタミンCを補給する上でも果物などを多めにとるようにします。

試合当日

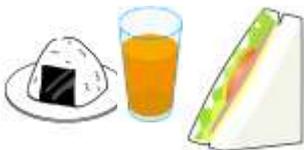
試合時間を考えて炭水化物(糖質)を多めに



試合時間を考えて, 3~4時間前には腹持ちのよいおにぎりやパン, めん類などの主食をとるようにします。また, 油が多い料理は避けるようにします。消化吸收をよくするためにもよくかんで食べましょう。

試合後

30分以内を目安に炭水化物(糖質)+たんぱく質を



試合で使ったエネルギーを回復させるためには炭水化物(糖質)とたんぱく質を組み合わせるとります。例えば, 「さけ」が入ったおにぎり, 卵のサンドイッチと果汁100%のジュースなど。脂質を多く含むものは避けましょう。

夕食は、栄養バランスのとれた食事を

試合の後で体も疲れています。食べたいという気持ちになる好きな献立の中で, 体を休めて, 修復するためのたんぱく質やビタミン, 無機質などをとるようにします。



普段の食事は, 5大栄養素がそろったバランスのとれた食事が基本です。

暑くなったり, 冷え込んだり…体調を崩しやすい季節です。体調管理をしっかりと!



熱中症対策始めましょう!

「気温平年並み」でも 熱中症注意!

今年から気温の「平年値」が更新されました。大泉や甲府では平年値が0.4度上がりました。「平年並みだから大丈夫」と危機意識が薄くならないように注意しましょう。

具体的な対策



★水筒の持参

水分, 塩分の補給をします。クラスの数に対して水道の数が十分ではなく, こまめに水分補給をすると, 個々で水筒を持参していただくことが妥当と考えます。

急に涼しくなり大雨が降ったり, むし暑くなったりするため, 天候の変化が予測できません。朝, 涼しいと感じても, 毎日欠かさず水筒を持参してください。

水筒の中身は…

* 水または麦茶やほうじ茶

(カフェインの少ないものがおすすめです)

食塩をひとつまみ入れるとより早く水分を体内に吸収しやすくなります。

* スポーツドリンク (市販のものを2倍に薄めたもの)

糖分の取り過ぎや食欲がなくなったりする場合もあるので, 薄めて飲用することをおすすめします。

★帽子の着用

日よけ対策に着帽を習慣づけてください。

★規則正しい生活を心がける

睡眠不足, 食事抜きは, 熱中症になる原因になります。



「経口補水液」ってなあに?

経口補水液 (ORS) とは, 体から失われた塩分をすみやかに補給できるように, ナトリウムやブドウ糖を最適なバランスで配合した飲料です。WHOも推奨しています。

* 市販のスポーツドリンクよりも塩分が多く, 糖分が少ないので小腸から吸収されやすく, 熱中症の予防や治療に適しています。

(小中学生~大人は1日に500~1000mlまで)

* 経口補水液は市販もされていますが, 家庭でも作れます。レモンやグレープフルーツの果汁をしぼると飲みやすくなりますよ。

★下着の着用

着替え・汗ふき



下着を着て, 汗を素早く吸収して蒸発させることで, 体温が上がりにくくなります。皮膚が汗でべたつき, 毛穴や汗腺 (汗の出る穴) がつまってしまうと, 汗をかけなくなり, 体の熱を放出しにくくなります。つまり, 下着を着ていた方が涼しく感じるのです。