

LUNCH TIME

食事でエネルギーや栄養素をしっかり摂れるようにしましょう。

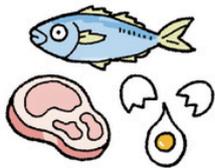
5月から6月にかけては、1～4年生の運動会や後期課程の総体など、スポーツの行事が多い季節です。スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに子どもは、成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとってほしいものです。

運動会や大会の本番で、力を発揮するためには、早寝早起き朝ごはんなどで体調を整えることも重要です。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



野球

筋力・
瞬発力型



陸上短距離

筋力・
瞬発力型



テニス

持久型+
筋力・瞬発力型



バスケットボール

持久型+
筋力・瞬発力型



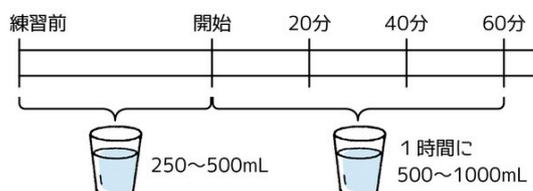
陸上長距離

持久型

種目によって必要な力がちがいます。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!