



令和6年8月28日
穴水町共同調理場

立秋も過ぎ、曆の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが残っている人も多いと思いますが、運動会もあるので、規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

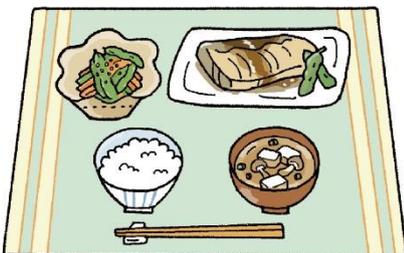
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

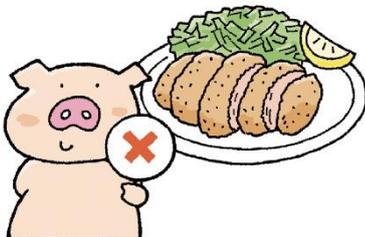


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A.

運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて 勝利を目指そう！

