

6月

給食だより



平成28年6月 津幡中学校

先月号に引き続き、栄養バランスの良い食事と運動の関係について、知識を深めていきましょう。
食事次第で、運動能力はアップできます！！

運動は3つのタイプに分けられる



短時間で一気に力を出す！ ①瞬発力タイプ

数秒から1分程度の短い時間の中で、自分が持っている最大の力発揮するために必要な瞬発力は、筋肉を強く、早く収縮させることで生まれます。そのために大切なのは、**最大筋力を高めること**。そして、パワーを発揮するための**エネルギーを蓄えること**です。筋力を高めるためには、筋肉の主成分である**たんぱく質**が必要です。毎食、肉や魚、卵、大豆製品を積極的に食べましょう。合わせて、**ビタミンC**を含む**果物や野菜**も摂ると効果的です。また、瞬発的に力を出すスポーツは主に**炭水化物**がエネルギー源として使われます。主食は毎食しっかり摂りましょう。

野球部、陸上部(短距離・投てき)、体操
水泳部(短距離)、卓球部



あらゆる力が求められる！ ②パワー持久力タイプ

競技時間が比較的長く、力を出し続けるための**持久力**の有無が、試合の勝敗を分けることもあります。さらに、相手の動きを瞬時に判断し、味方の動きと意図を把握するための高い**集中力**も欠かせません。筋力を高めるためには、筋力トレーニングを行うとともに、**たんぱく質の補給**が重要です。また、試合を戦い抜く持久力には、**炭水化物**が使われます。炭水化物は脳のエネルギー源にもなり、**集中力の向上**にも役立つので**主食は必須**です。試合中、相手選手との接触があるものもあります。強い骨をつくるために**カルシウム**を含む**乳製品**も意識して摂りましょう。

サッカー部、バレーボール部、テニス部
バスケット部、バドミントン部、柔道部、剣道部



長時間戦うスタミナは必須！ ③持久力タイプ

他のタイプの競技以上に、より一層**持久力を強化**することで、試合に耐えられる体をつくっていきます。このタイプは運動量が多く、エネルギーの消耗が激しいため、**炭水化物を十分に**とることが大切です。補食ににおにぎりやカステラを食べると、体内にエネルギーが補給できます。さらに、炭水化物を効率よくエネルギーに変換するコツは、**ビタミンB1**（豚肉、ハム、玄米）を一緒にとることです。また、競技中は酸素がたくさん必要になるため、全身に酸素を運ぶヘモグロビンが欠かせません。その材料となる**たんぱく質と鉄**を含む食品をとるようにしましょう。

水泳部(長距離)、陸上部(長距離)、ダンス

基本は「栄養バランスのいい食事」を「3食きちんととる」こと。さらに、運動別により必要な栄養素がそれぞれ異なります。思うように力が出ない、けがをしやすい、体調が整わないなどの悩みは、食生活を見直せば改善できる可能性が高いので、ぜひ参考にしてください。