



令和4年9月
津幡南中学校

いよいよ2学期が始まります。夏休みは充実した時間を過ごせましたか？まだまだ残暑が続きますが、朝昼夕の3食と早寝早起きの生活リズムに戻して、夏の疲れが残らないようにしましょう。

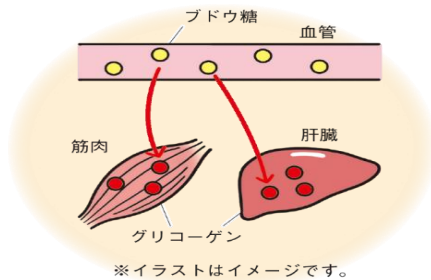
新人戦！運動会！勝利のカギは食事！

中学生のみなさんにとって、運動は体をつくる上で大切です。日々、勉強で頭をフル回転させていると思いますが、体を動かすことで脳の信号が体の隅々まで届くようになり、全身の機能も発達していきます。

運動の前後に糖質をとる

食品の糖質は、体でグリコーゲンに変わり肝臓や筋肉に蓄えられます。運動をすると、肝臓や筋肉のグリコーゲンと、脂肪がエネルギー源として使われます。しかし、脂肪と違って、エネルギーとして利用できるグリコーゲンの量には限りがあります。体のグリコーゲンが不足すると、集中力の低下や疲労で運動が継続できなくなるので、運動をするときには、**体内に十分な糖質を蓄える**と同時に、**運動後も速やかに（2～3時間以内）糖質を摂取**することが疲労回復を早めるカギになります。

そのとき、かんきつ系果物に多いクエン酸や、お酢の主成分である酢酸を同時にとると、グリコーゲンの回復が早まるといわれています。



※イラストはイメージです。

スポーツ選手が体を動かした後に、スポーツドリンクやオレンジジュースを飲んでいるのは、水分補給の他、糖質やクエン酸を補うためでもあるのですね。



～試合までの食事のポイント～

試合1週間前からの食事

エネルギーため込み期間！

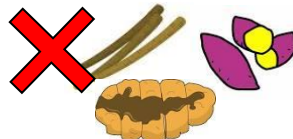
- 前半はたんぱく質多め。
- 後半は糖質（炭水化物）多め。筋肉にエネルギー源のグリコーゲンを蓄えるため、主食のご飯やパンを多めに食べる。



試合前日の食事

「いつも通り」がベスト！

- 揚げ物、生もの、繊維質は避け、消化しやすい主食（糖質）中心の食事をとる。



試合当日の食事

胃に未消化の食べ物を残さない！

- 試合3～4時間前までに、主食中心の食事をとる。
- 1時間前、消化吸収の早い果物や100%ジュース、エネルギーゼリーをとる。
- 次の試合まで時間がある時は、おにぎりやバナナなどを軽く食べる。

試合後は？

糖質とたんぱく質を急速チャージ！

～試合直後の栄養補給～

運動後20分以内を目安に糖質（炭水化物）＋たんぱく質の同時摂取で、エネルギーが素早く回復し、酷使した筋肉も速やかに修復されます。試合直後は内臓の働きも低下するため、まずは液体から口にする胃腸への負担が軽減できますよ。

～試合後の食事・捕食のポイント～

- 糖質をとる（ごはん・パン）
→使い果たしたエネルギーをチャージ
- たんぱく質をとる（肉・魚・卵・乳製品）
→酷使した筋肉を修復
- ミネラルをとる
→汗とともに出たミネラルをチャージ
- ビタミンCやEをとる（野菜）→疲労回復