



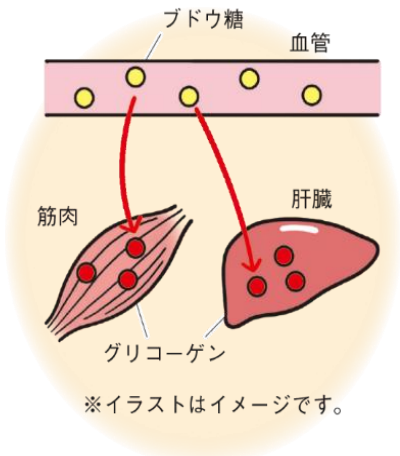
令和5年9月  
津幡南中学校

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！

### 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です。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。



### 試合の前後は、何を食べてらいいの？

#### 試合1週間前～3日前

##### 筋肉増量、エネルギーため込み期間！

◎前半・・・たんぱく質多め  
体をつくり、筋肉を強くする。

◎後半・・・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。



#### 試合前日

##### 「いつも通り」がベスト！

◎揚げ物や生ものを避け、消化しやすい主食（糖質）中心の食事をし、早く寝る。

#### 試合当日（朝食）

##### 胃に未消化の食べ物を残さない！

◎試合3～4時間前までに、エネルギー源の主食中心の食事をする。

#### 試合当日（昼食）

##### 【お弁当編】

◎主食 1/2、  
主菜（肉・魚・卵など） 1/6、  
副菜（野菜のおかず） 2/6 でバランス良く！

##### 【コンビニ編】

◎おにぎりなら、梅や鮭などシンプルな具を。  
◎パンなら、炭水化物の多いあんパンやジャムパンを。  
※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。

|    |     |
|----|-----|
| 主食 | 主菜  |
|    | 副菜① |
|    | 副菜② |

#### 試合後の補食

##### 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！

◎糖質を摂る（ご飯・パン）

→使い果たしたエネルギーチャージ

◎たんぱく質を摂る（肉・魚・卵・乳製品）

→酷使した筋肉を修復

◎ビタミンCやEを摂る（野菜）

→疲労回復

※試合直後は内臓の動きも低下するため、まずは液体から口にすると胃腸への負担が軽減できる。

食べることも、大切なトレーニングの一つです。食事を大切にしましょう。みなさんの健闘を祈っています。

