

10月食育たより

【今月の目標】

スポーツと栄養について考えよう

令和3年10月 中学生用

新人戦ももうすぐですね。試合では日頃の成果を発揮するために最高のパフォーマンスで挑むことが大切です。そのためにもどんな食事をとればよいのかを考えてみましょう。

試合前の食事はどんなことに気をつければいいの？

試合が近づくとつれて、いつもよりも胸がドキドキ、ワクワクしませんか？ そういうときは心だけでなく、体もいつもと違う状態になっていて、食べた物を消化してくれる胃や、体の成長に必要な栄養素を吸収する腸の働きが弱くなっている可能性があります。特に試合前夜に、揚げ物やステーキなど油をたくさん使ったものを食べると試合当日おなかが痛くなってしまい、自分の力が発揮できなくなってしまうかもしれません。いつも通りに栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



◎積極的にとりたいたいもの

主食・主菜・副菜をそろえたバランスが良い食事で主食が多め



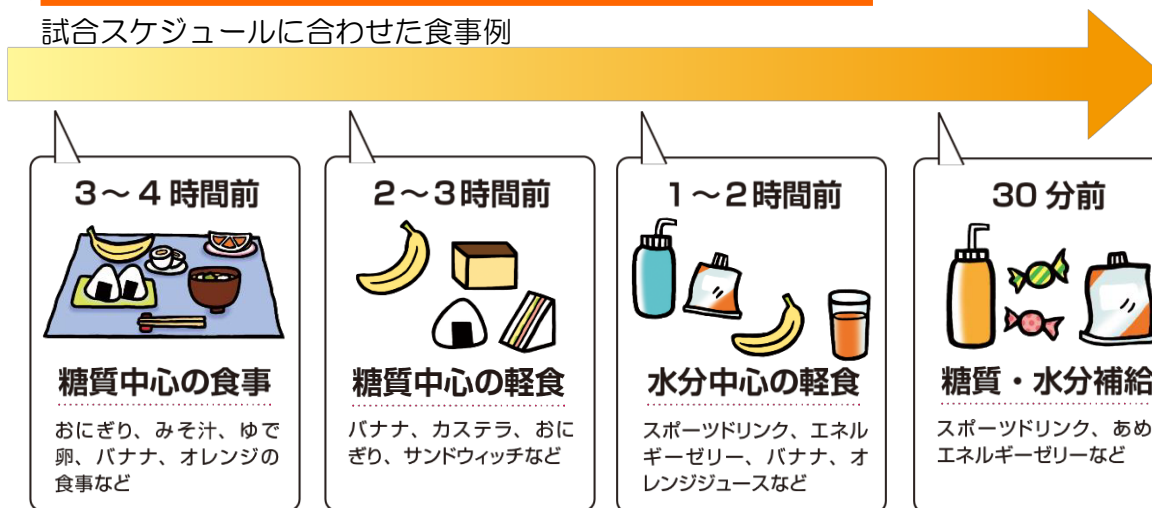
×試合前夜に避けた方がよいもの

たくさんの揚げ物、さしみなどの生もの、スナック菓子やケーキなど



試合当日の食事は何をどうたべたらいいの？

試合スケジュールに合わせた食事例



試合

試合と試合の間にも、消化の良い補食を取り入れましょう。

※こまめな水分補給も必要です。

● 試合当日のおすすめのお弁当

試合当日のお弁当では、体を動かすエネルギーとなるおにぎり（ご飯）やサンドイッチ（パン）などをしっかりとりましょう。おかずには卵や豆腐、ゆでる・蒸すなどした肉類、脂が少ない種類の焼き魚などがおすすめです。野菜はいつもよりやわらかめに煮ると消化が早くなります。バナナやオレンジ、キウイフルーツなど果物にはストレスを和らげるはたらきや、疲れを回復させるはたらきがあります。

