

# 食育だよ

7 月

令和 4 年 7 月 14 日  
舞鶴市教育委員会

## パフォーマンス向上のためには？ スポーツと食事・水分補給

中学校夏の総体が近づいてきました。試合を間近にひかえて練習にも熱が入っていることと思います。全力を出して日頃の練習の成果を発揮するためには、バランスのよい食事がとても大切です。毎日の食事を意識して健康な体を作ることが、競技力向上にもつながります。

### 朝食をしっかり食べる

朝食には「エネルギーをチャージする」「体温を上げる」「排便をうながす」という3つの大切な働きがあります。

朝食抜きで運動をすると集中力と持久力が低下してしまい、ケガの原因にもなります。

### 五大栄養素を意識して

食べ物に含まれる栄養素には大きく分けて3つの役割があります。体自体をつくる成分になること、体を動かすエネルギー源になること、体の調子を整えることです。

家庭科でも学習した

炭水化物、脂質、たんぱく質、  
ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取する工夫が必要です。



### たくさんの食材をとる

ごはん、おかず、汁物、果物、乳製品を組み合わせるとさまざまな栄養素を摂りましょう。食材を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。例えば、納豆にじゃこやゴマをふりかければ、スピードには欠かせないビタミンB群、マグネシウム、カルシウムが同時にとれることになります。



### 試合の当日は？

筋肉のエネルギーをたっぷり蓄えるために、主食のごはんやパンを多めに食べましょう。消化時間から計算して、本番のおよそ3時間前にごはんやパン、めん類など主食の炭水化物をたっぷりとります。果物と一緒にするのがおすすめです。試合の緊張や興奮は、消化・吸収の機能を低下させます。消化の良いバランスの整った食事の内容にすることが大切です。



### 試合の前日は？

体に負担をかけない消化しやすいものがおすすめです。脂肪分の多い食事や香辛料などの刺激の強いものは控えめにし、よくかんで食べましょう。ゲンかつぎのトンカツは体調面から言えばおすすめできません。

夕食を就寝の3時間前にすませて早く寝るといった、いつもの生活リズムで過ごすことが緊張を和らげます。

## 水分は第6の栄養素

水分は汗となって体温の調節を行う、体内で血液となって栄養を体のすみずみに運ぶ、尿や汗となって老廃物を排出するといった役割を担っています。特にスポーツでは汗で大量の水分が失われてしまいます。体の水分が不足した脱水症状になると、めまいや筋肉のけいれんが現れたり、悪化すると熱中症になったりします。



# 暑い夏 しっかり水分をしよう

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなるので、喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

## 水分の補給法

3回の食事からしっかりとる！

ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からも水分がとれます。

野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物は、特に水分が豊富です。

適温は5～15

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15です。冷やしすぎは体によくありません。のどが渴く前に飲む！

「のどが渴いたな」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲みましょう。

ふだんは水かお茶で！

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。



## スポーツドリンクは手作りできます！

- ・ 水 1リットル
- ・ 食塩 1～2g (0.1～0.2%)
- ・ 砂糖 40～80g (4～8%)
- ・ レモン汁 お好みで

夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりとって、早めに飲みきりましょう。



