

# <スポーツと食事>

## 最高のパフォーマンスは食事から!



スポーツをする人は、日常的に運動をしない人以上に食事の内容を考える必要があります。技術を高める練習以上に、スポーツをするための体づくりをしなければ、試合のときに思うようなパフォーマンスが発揮できません。

日常的に必要な栄養



スポーツのために必要な栄養

### ①基本は「バランスのよい食事」

1日3回、規則正しくバランスのよい食事をとることが何より大切です。毎日の正しい食事の積み重ねこそがスポーツをする人にとって重要です!

まずは「主食」+「主菜」+「副菜」をそろえるにや。「果物」+「牛乳・乳製品」を加えるとより◎にや!



〈献立例〉主食+主菜+副菜+果物+乳製品

### スポーツをしているあなたへ…

- けがをしやすいあなたへ… →①②を参考にしましょう。
- 持久力がないあなたへ… →①②を参考にしましょう。
- 疲れやすいあなたへ… →①③を参考にしましょう。
- 何も問題がないあなたへ… →これからも①②③を守ってがんばりましょう!

### ②「練習前」にはエネルギー補給を!

体内の血糖値を上昇させエネルギーを補給する食品をとりましょう。脳のエネルギー不足は正しい判断ができないばかりか、けがの原因にもつながります。

#### 糖質を多く含む食品の例



### ③「練習後」には筋肉の修復と疲労回復を!

練習後、できるだけ早く糖質を含む食品とたんぱく質を多く含む食品を組み合わせるとりましょう。

#### たんぱく質を多く含む食品の例



### 水分補給を心がけよう!

運動中には、時間を決めて意識的に水分補給を心がけましょう。激しい運動をした後は、胃腸の消化吸収力も低下しています。食事にも汁物を加えて水分補給をしましょう。



市販されているスポーツドリンクには、糖分が含まれるにや。運動時以外に、お茶やお水代りに飲み続けてはダメにや!



### 「いっぱいのみそ汁」で熱中症予防



野菜や海藻を「いっぱい」入れたみそ汁は、熱中症予防に必要な「水分」「ミネラル」「塩分」を含んでいます。また野菜を「いっぱい」入れることで運動後の疲労回復に欠かせない「ビタミン」も補給できる優れたものです。

### プロテイン・栄養補助食品(サプリメント)について

これらは、食事ではとりきれない栄養素や食品を食べることができない状況の時に栄養を補うものです。また、特定成分だけを口にすると、バランスのよい食事での栄養をとる方がずっと効果的です!

品質表示・成分表示をチェックしましょう!



# <成長と栄養>

## 健康的な食生活について考えよう!

見た目には大人と同じような体に成長した高校生みなさんも、体は成長を続けています(特に内臓はまだ成長途中です)。そのような時期に、勝手な思い込みでダイエットをしている人はいませんか?

### ダイエットの危険な落とし穴



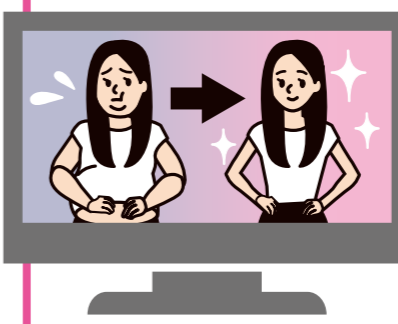
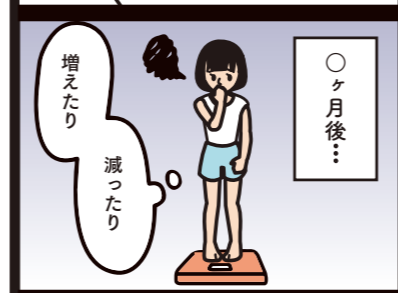
### 本当にダイエットが必要ですか?

肥満度を計算してみましょう!  
体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} = 肥満度

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \text{BMI}$$

判定 25.0以上が肥満、18.5以上25.0未満が標準、18.5未満がやせ

### 将来、モデルになりたいDさん



健康やダイエットについての情報があふれている現在、私たちは自分に都合のよい情報だけを信じがちです。しかし「○○だけを食べて健康になれる」「○○を食べなければやせられる」という食べ物はこの世に存在しません。「極端な」かつ「誤った」情報に流されないようにしましょう。

### 「やせる薬」にご用心!

飲むだけでやせられる「夢の薬」はありません。健康を保ちながらやせるためには「バランスよく食べる」「運動をする」ことが何よりも近道です。また、「やせる」「体脂肪を減らす」ことをうたった薬には、内臓のはたらきを弱めるものもあります。インターネットなどで販売されているものの中には、安全性が疑われるものもあります。

### 健康生活7か条

チェックしてみましょう!

- 毎日3度の食事を欠かさない。
- 毎食、「主食+主菜+副菜」をそろえて食べる。
- よくかんで、ゆっくり食べる。
- 間食をとりすぎない。
- 夕食後は何も食べない。
- すすんで体を動かす。
- 早寝・早起きを心がける。

目指せ5個以上☑

### 世界も注目! 「和食」

ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食; 日本人の伝統的な食文化」は、健康によいことで世界から注目を集めています。和食の基本「一汁三菜」で栄養バランスが整い、食材のおいしさを生かした調理をするため、低脂肪・低エネルギーです。~世界に誇れる和食(伝統料理・郷土料理)を受け継ぎましょう~



体重が気になる人にもGood! にや!