

食育だより いただきます!


5月号
宇都宮市立国本中学校

「スポーツ栄養」



よく運動をしているから料理は特別にしたほうがいい?
・・・そんな必要はありません。それよりもタイミングと量を大切にしてください。

「量」・・・成長期というだけでボリュームアップです。まして運動をしていればなおのこと。ただし揚げ物やケーキなどでエネルギー（量）を上げるのではなく、米（糖質）をエネルギー源にしましょう。なぜなら、糖質がなければ体内の脂肪をエネルギーにできないからです。また、試合中に使う脳のエネルギー源はブドウ糖です！



「タイミング」・・・

| | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3時間前 |  | 低脂肪に | <p>もぐもぐタイム 冬季オリンピックのカーリングで話題になりました。これは脳や身体のエネルギー不足による判断力や瞬発力の低下を防ぐために、補食をしていたのです。緊張や興奮するといつもよりエネルギー消費が多くなることを覚えておいてください。</p> <p>試合後・練習後には、いち早く糖質とタンパク質を補いましょう。鮭入りおにぎりをおすすめします。</p> |
| 2時間前 |  | | |
| 1時間前 |  | | |
| 練習開始 | | | |

