

新緑がきれいな季節ですね。今月は宇河地区大会、来月には体育祭があり、気温も上がってくるので、慣れない暑さで体は疲れやすくなります。食事をしっかりとって体力を維持できるようにしましょう。特に朝食をしっかりと摂ってきてください。また、食事だけでなく十分な睡眠も必要です。大事な大会や行事を万全の体調で臨めるように体調管理を整えましょう。

## 頭や身体に目ざめのサイン「朝ごはん」



### 1 脳の目覚め!!

脳が目覚め、頭がはっきりして、  
集中力が出る。

脳が目覚める食べ物は…ごはん パン めん類 など炭水化物

## 朝食の3つの パワー!!



### 2 身体が目覚め!!

睡眠中に下がった体温を上げて、  
身体が目覚めさせる。

身体が目覚める食べ物は…

牛乳 納豆 魚 肉 卵 などたんぱく質



### 3 1日の目覚め!!

身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を  
受けて、排便をうながす。

1日が目覚める食べ物は… バナナ リンゴ サラダ おひたし など野菜や果物



## まずはやってみましょう!!

毎年行っている市内小中学校の生活面アンケートの結果、  
朝ごはんを食べない理由の多くが「時間がない」というものです。

多忙な毎日で夕飯が遅くなり、寝るのが遅くなり 朝起きられない→ 時間がない・・・ということもあるでしょう。でも必要以上に夜更かししていませんか？また、夕食後にお菓子など食べていませんか？(夕食後のお菓子はやめましょう。身体に良い影響はありません。)ぜひ、生活習慣を見直して、早寝・早起きを心がけましょう。朝食を食べる習慣のない人は、できそうな日から「朝ごはんの時間」を作って、徐々に習慣化して行ってほしいです。

また、家の人忙しい時などは自分で用意してみましょう! これならできると!!! ↓

- 「フルーツグラノーラ+牛乳+ウインナー焼き」
- 「ごはん+納豆+インスタント野菜スープ」
- 「パン+ヨーグルト+バナナ」
- 「ごはん+味噌汁(豆腐や野菜など具たくさん)」

ちょっとでいいので栄養のことを意識して食べてきてください。

勉強や運動の成績への影響はよく言われますが、なによりも **生涯の健康に大きく影響します。**  
できることからやってみましょう。



**春～夏・秋の大事な大会のためにも覚えてほしい。練習も食事も日々の積み重ねが大事です。**

## ・「スポーツのための食事と栄養」を考えてみよう なぜ食事が大切？

### ☆練習のエネルギーを得るため

中学生は「日常活動エネルギー」+「成長期の代謝エネルギー」+「練習のエネルギー」が必要

### ☆汗で失った栄養素と水分を得るため

汗で、ナトリウム・カルシウム・鉄・マグネシウム・カリウムなど「ミネラル」が失われる

### ☆練習で壊れた組織の修復をするため

激しい動きほど一部の筋肉組織や赤血球が壊れる。修復に必要な「食事」と「休養」が足りなければ、疲労が回復しなかったり、怪我をしやすくなったりする

## ・中学生の食べ方の基本はバランスのとれた食事！運動部も文化部も注目！！

- ① 主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・フルーツを基本のパターンとする
- ② 主菜は肉・魚・豆・豆製品など3種類以上の食材を組み合わせる
- ③ 野菜は毎食2皿以上とる
- ④ 果物もできるだけとる
- ⑤ 不足しやすい栄養素は「捕食」で補う  
捕食はおにぎり、サンドイッチ、牛乳、ヨーグルト、くだものなどがおすすめ

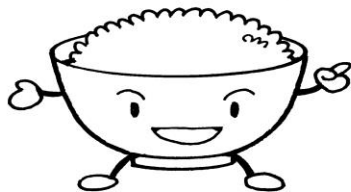


## 試合前後の食事は？



### 試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



### 当日

試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



### 試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



### 運動後の筋肉疲労回復には食事も有効です！

時々、疲れた顔をしてる生徒を見かけます。特に中学校で新しく部活動を始めた1年生は慣れましたか？筋肉に疲労が残るときは、整理体操をしっかりとクールダウンをはかること・睡眠をたっぷりとることのほかに、元気の源である糖質（ご飯・麺）や、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）、ビタミン（野菜・果物で特に酸味のあるもの）の富んだ食事をとることも大切です。コツは運動後になるべく早く食事をとることです。夕食まで時間がある時は、「おにぎり＆梅干」「バナナと牛乳」「パンとヨーグルトと柑橘類」などの組み合わせがおすすめです！