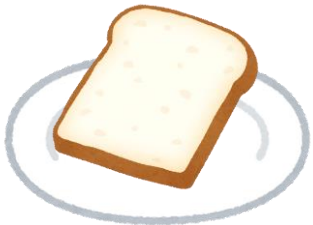
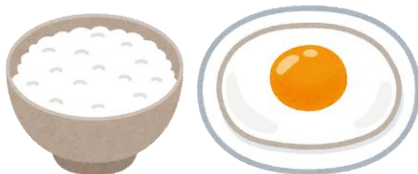



新緑がきれいな季節です。来週には体育祭、来月は1, 3年生の大きな行事や運動部の大切な大会があります。気温が上がってくるので、慣れない暑さで体が疲れやすくなると思います。食事と睡眠をしっかりとって体力を維持できるようにしてください。大事な行事を万全の体調で臨めるように体調管理を整えるようにしましょう。

## 「朝ごはん」こんな人もいるかな？

主食だけ	主食と主菜	何も食べない
 <p>主食だけの朝食の人は、チーズや納豆などたんぱく質源の「主菜」と、トマトやキウイなどの「野菜や果物」で、さっと簡単に用意できるものを増やしてみましょう！</p>	 <p>主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。スープや味噌汁など「汁物」に入れると食べやすくてたくさんとることができます。果物を追加してもいいですよ。</p>	 <p>何も食べていない人は、バナナやシリアルなど、エネルギーがあって手軽に食べられるものから挑戦してみましょう。そして、少しずつ品数を増やせるといいですね。</p>



朝ごはんを食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて目が覚めます。  
また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。

### 朝ごはんて体を活動モードにしよう!



## 「水分補給」を上手にしましょう!

人間の体の約60~70%は水分

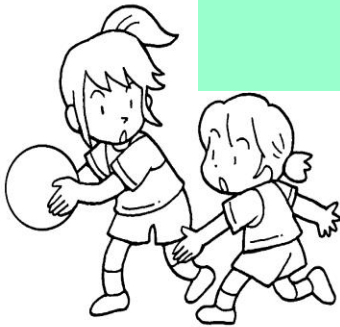
体内の水分が1%失われるとのが渴き、3%以上になると競技力に影響します。

### ~~ じょうずに水分をとるコツ ~~

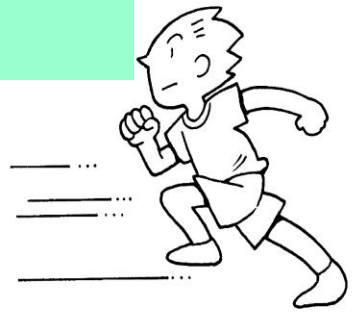
- スポーツ前に飲もう …… コップ1杯程度
- スポーツ中に飲むときは …… こまめに少しずつ
- 適度に冷やそう …… 6~15℃位に冷えていると、効率よく体を冷やすことができます。
- スポーツ飲料の飲み過ぎに注意 (スポーツ飲料500mlには、糖分が30~40g入っている)  
糖分を摂り過ぎると、水分の吸収が遅くなったり、高血糖から脱水を引き起こしたりすることがあります。市販の飲料は、場合によって薄めて飲むか、または、スポーツ飲料と水・麦茶などを平行して飲むとよいでしょう。
- 食事で汁物 (スープや味噌汁など) や牛乳を飲む …… 朝食を食べ、給食もしっかり食べましょう。



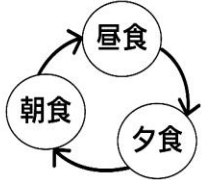
# 運動と栄養について



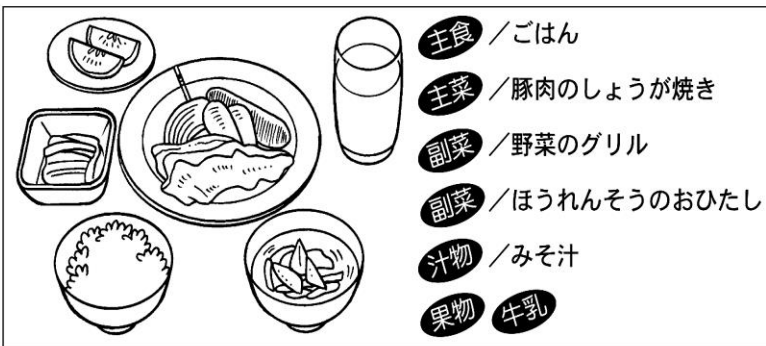
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



## 基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足がち

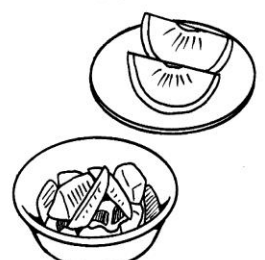
## 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライフルーツなどを!

食事



果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

## 体育祭や運動部の試合におすすめ



### 前日

いつもよりおかずを少なめにしておき、エネルギーになる「ごはん」を多く食べましょう。

前日は、油っぽい料理は控えめがいいです。



### 当日

がんばって早起きをして朝ごはんを食べましょう。

大会当日は、試合の3~4時間前までに食事をすませましょう。炭水化物が多いおにぎりやパン、バナナなどが食べやすくておすすめです。



### 終了後

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をとるようにしましょう。



## 運動後の筋肉疲労には食事も有効です

時々、疲れた顔をしている生徒を見かけます。特に部活動に入部して、1か月足らずの1年生はどうでしょう?

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)、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)が豊富な食事をとることも大切です。コツは運動後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、おにぎりや梅干、バナナと牛乳、パンとヨーグルトと柑橘類など手軽でおすすめです!