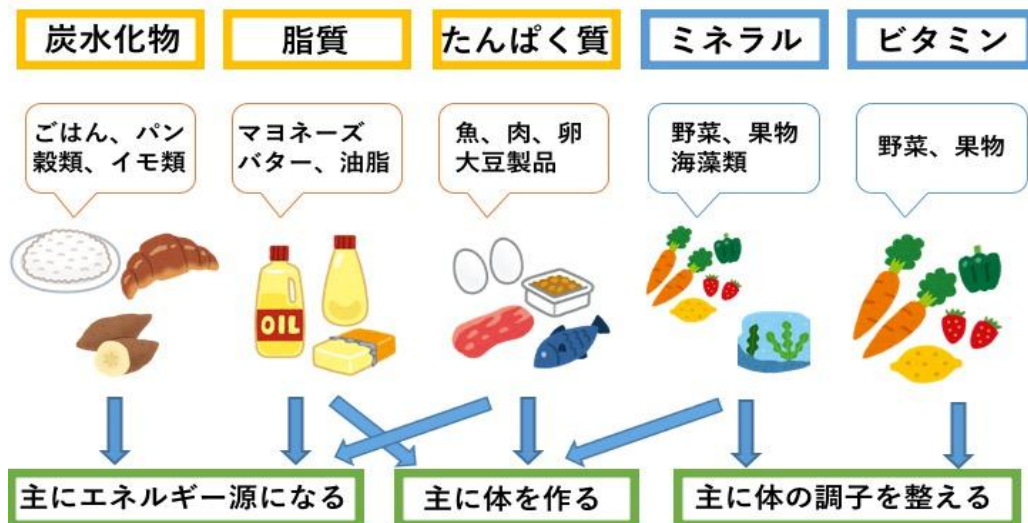


部活動をしているみなさんへ 食事を通して強い身体(勝てる身体)をつくらう！

身体を構成する5大栄養素のはたらき



部活動をしているみなさんが、練習を効率よくこなし、本番で実力を発揮するには、ベストコンディションをキープすることが大切です。そのために必要なのが、毎日の食事。
一回一回の食事は、良くも悪くも「習慣」となり、みなさんの健康状態を変化させていきます。
毎日の食事を通して、強い身体(勝てる身体)をつくることで、部活動でも、それ以外の場面でも、きっとがんばることができますよ！



Q. 筋力をアップさせるには？

A. たんぱく質を効果的に吸収させて筋力をアップ！

1 たんぱく源だけでなく、たんぱく質の吸収をよくする食材を忘れずにとろう！

たんぱく質を多く含むのは、肉、魚、大豆製品、卵などですが、これらと一緒にビタミンB6とビタミンCを摂取することで、効果的に吸収されます。 **おすすめは鶏肉！**

ビタミンB6はたんぱく質が筋肉へと合成されるのを助ける栄養素で、鶏肉、マグロ、カツオ、じゃがいも、バナナなどに多く含まれます。鶏肉はたんぱく質とビタミンB6が同時にとれるので、筋力アップにはおすすめの食品です。

たくさん食べるなら油の少ない、胸肉やささみ部分がいいでしょう。

たんぱく質は間接の腱やじん帯、軟骨をつくるコラーゲンの材料にもなりますが、コラーゲン合成にはビタミンCが必要です。ビタミンCは野菜や果物類に多く含まれるので、しっかりと摂りましょう。たんぱく質が多くなると便秘にもなりがちです。

便秘予防の面からも、食物繊維の多い野菜、果物の摂取は大切です。



Q. 身長をのばすには？

A. 身長にはやっぱりカルシウム！

1 カルシウム×コラーゲンで吸収率が高まる。

身長を伸ばすには、骨を固める成分であるカルシウムをとることが大切です。

カルシウムが多く含まれる食品は、牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や緑黄色野菜にも多く含まれています。

また、ゼラチンや骨を煮込んだスープなどに含まれるコラーゲンは、骨にカルシウムをつける役割を果たすので、一緒に摂ると効果的です。

骨の成分となるたんぱく質や、コラーゲンの吸収率を上げるビタミンCを摂取することも大切です。

カルシウムは意識しないとなかなかとれない栄養素です。食事や間食の中で、上手に取り入れていきましょう。



あんにんどうふは、牛乳、ゼラチンがとれる。生の果物をプラスすればビタミンCも！



給食の牛乳は毎日飲もう！

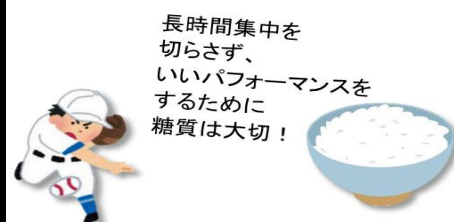
Q. 集中力をつけるには？

A. 脳の栄養、さらにそれを持続させるには糖質が必要不可欠！

1 クエン酸と糖質をとって、効果的にエネルギーをつくる。

脳の栄養になるのは糖質だけなので、集中力をつけたいときは、ごはんやパンなどの糖質をとりましょう。これらはゆっくりエネルギーに変わるので、試合が午前なら前日の夜などにしっかり食べておきたいものです。

また、トマトや酢、梅干し、キムチなどに含まれるクエン酸は、糖質の吸収を高めてくれる成分です。脳の神経系の発達をよくしてくれるたんぱく質も、一緒に摂りたい栄養素。主食、主菜、副菜とうまく組み合わせて、練習中、試合中の頭の活性化を促しましょう。



長時間集中を切らず、いいパフォーマンスをするために糖質は大切！

パンの時は、

パン(糖質)、トマト(クエン酸)、チーズ(たんぱく質)のピザトーストもおすすめ！



○ 栄養バランスの整った食事 ○

真似しやすいのは、給食！



Q. なかなか太らない。体を大きくしたい！ A. たんぱく質の摂取で筋肉をつけて、体重を増やす！ 1 食事が嫌にならないように、多めのたんぱく質を複数の料理に分散させて。主菜だけでなく、主食や汁物、副菜にもたんぱく源をプラス。 摂取カロリーを増やすという単純なことですが、なかなか体重が増えない人にとってたくさん食べるのは大変です。しかし、体は食事で作られるので、たくさん食べる工夫が必要です。体のもとになるたんぱく質の摂取のため、<u>主菜以外の料理にもたんぱく源を分散させ、一食の中で様々な質のたんぱく質をとるようにします。</u> 主菜の他、副菜のサラダにササミかハムなどをプラス。味噌汁には豆腐、野菜炒めには豚肉や卵、というように、意識してたんぱく質を増やしていきます。 2 脂質の摂りすぎ、塩分の摂りすぎ、野菜不足にならないように気を付けて！ カロリーを増やすことは必要ですが、脂質の摂りすぎには注意しましょう。また、味付けが濃くなったり、野菜が少なくならないように気をつけましょう。 	Q. 試合前後の食事は？ A. 試合前はエネルギーとなる糖質をたっぷり。できれば試合の2, 3日前から気をつけよう。試合後はすぐに軽い栄養補給を。 1 試合前はエネルギー補給と消化のよさを意識して。 糖質である炭水化物(ごはんや麺類など)や果物などをしっかりと。さらに消化がよくて栄養がとれる、具だくさんの味噌汁や、卵料理などで他の栄養素を補給します。 2 ビタミンB1、クエン酸と一緒にとれば、効果倍増！ 糖質と一緒にとりたいのがビタミンB1を多く含む豚肉や大豆製品など、そしてクエン酸を含むミカンやオレンジなどの果物や梅干し、キムチなどです。 大豆製品は納豆や味噌汁など、ご飯のおともに梅干しやキムチなど、果物も食事に手軽に取り入れられますね。 3 試合後すぐは手軽なもので軽い栄養補給。 試合の後には体力を消耗しています。食欲がなくても軽く栄養を補給することが大切です。<u>水分を補う意味でも、果汁のジュースなどがおすすめ。ビタミンCとクエン酸も補給できる、かんきつ系の果物のジュースは疲労回復効果があります。</u> 
Q. 食べないといけないのはわかるけど、太りたくない…。 A. 食物繊維をとって、低カロリーで満足感を得る。主食ぬきは絶対にダメ！ 1 無理に体重を減らすことを目的にしない。 中学生のうちに無理な減量をするのは全くおすすめしません。しかし、食物繊維をとって食事で満足感を得ることで、<u>食べ過ぎや脂質のとりすぎをふせぐ</u>ことは大切です。 食物繊維の豊富な「まごわやさしい」の食材は、便秘も防いだり、体調を整えることができます。 2 朝、昼、晩の食事はしっかりと。甘いお菓子を食べすぎていないか振り返ろう。 主食を抜いて糖質が不足すると、部活だけでなく勉強にも支障が出ます。たんぱく質の不足は筋力の低下をまねきます。主食、主菜、副菜、汁物をしっかりととることを大切にしましょう。甘いお菓子は肥満の原因になります。 	Q. 間食は食べていいの？ A. 間食は食事でとれない栄養を補給するための大切な「捕食」！お菓子ではなく、食事に近いものを。 1 練習前には間食で栄養補給！ 空腹のままでの練習はよい結果を出すことはできません。 消化を考えて、固形物の間食なら、なるべく練習開始の3時間前にはすませましょう。 その後に食べる場合は、ジュースやゼリーなどを選びましょう。 2 スナック菓子はNG！コンビニでの間食えらび おすすめはエネルギー源になるおにぎりです。<u>クエン酸がふくまれた梅干しは、糖質がエネルギーに変わるのを助けてくれます。</u>サンドイッチなら野菜の具材が多いもの。<u>マヨネーズやバターは少ないもの</u>を選びましょう。菓子パンやスナック菓子は、糖質や脂質は多いのに対し、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの摂取は期待できないのでおすすめできません。また練習後の間食でたんぱく質をとることで、強い身体をつくることができます。ヨーグルトとバナナなど、糖質とたんぱく質のくみあわせがおすすめです。 牛乳を飲むのもいいですよ。 
Q. 朝ごはんはどんなものをたべたらいい？ A. からっぽな体に糖質を補給するため、主食(ごはん、パン、めん)を必ずとりましょう。 1 練習前には必ず食べよう！ 朝ごはん無くしては強くなれません！食べる習慣のない人は、おにぎりやバナナなど、<u>少しずつでも「食べる」ことから始めよう。</u> 2 試合の日の朝ご飯は消化のよいものを。 試合前夜や当日の朝ご飯は、おかずを消化のよいさっぱりとしたもの(卵や鶏肉、豆腐などたんぱく質が多く、脂肪が少ないもの)にし、<u>主食や果物を多めにしよう。</u> よくかむことも、とても大切！ 3 昨日の夜の残り物など、毎日の負担にならない程度に。 毎日栄養バランスのとれた朝食を一から作るのはとても大変です。 昨日の夜の残り物などを上手につかってバランスを整えよう！ 	Q. 疲れを早くとるためには？ A. ビタミンB1、クエン酸を、アミノ酸とあわせてとることを意識して。 1 疲労回復に効くビタミンB1、クエン酸、アミノ酸を含む食材を覚えて、組み合わせて食べよう。 疲労回復には、豚肉や枝豆などに含まれるビタミンB1や、キムチやトマトなどに含まれるクエン酸が活躍します。ビタミンB1はニンニクやニラと一緒に摂ると、血中に長く滞在し、効果的に摂取できるので、豚肉とニラを、ニンニクと一緒に炒めるなど、組み合わせて調理するのがおすすめです。 また、疲労回復に効くとされるアミノ酸をとるのも効果的です。カツオや、卵に含まれます。 豚肉、にら、にんにくの入った「ぎょうざ」は疲労回復におすすめ！油を抑えたい人は、水ぎょうざにしましょう。 