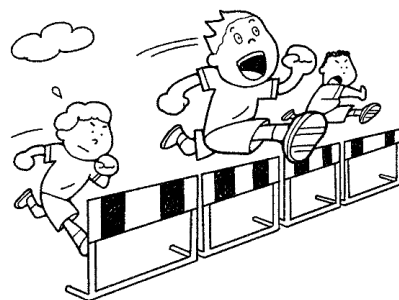


スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



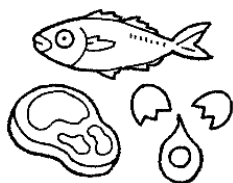
食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



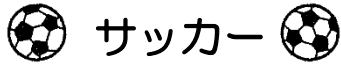
ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



サッカー

持久型+

筋力・瞬発力型



野球



筋力・

瞬発力型



テニス



持久型+

筋力・瞬発力型



バレーボール



持久型+

筋力・瞬発力型



陸上長距離



持久型



陸上短距離



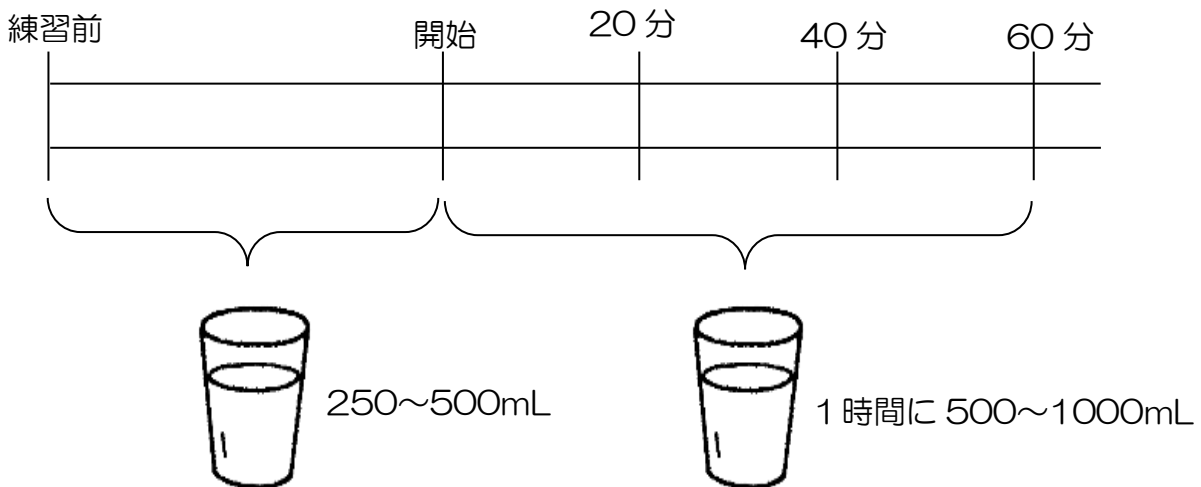
筋力・

瞬発力型



練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に 250～500mL、練習中は 20 分に 1 回程度給水タイムをとって、1 時間に 500～1000mL とるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は 0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

