

平成32年度 全国中学校体育大会
三重県で四種目を開催

陸上 体操
サッカー バスケ

東京オリンピックとパラリンピックが開催される平成三十二年の八月十七日から二十五日まで中学生の大きなスポーツイベント「全中」（全国中学校体育大会）が東海四県を会場に開催されます。三重県では、陸上・バスケ・サッカー・体操の四種目が行われます。今、小学四年生から六年生の皆さんが、選手として出場することになります。そこで今回は、一般的に成長期とされている年代にある小・中学生の皆さんに、健康な体づくりに欠かせない食料、栄養についてお知らせします。

燃料満タン



君の体は、食べたものでできている！

めきめき強くなっている柔道部の来須多部太くん。
その強さの秘密は、毎日の食事にあるそうです。
スポーツ選手は食事について一体どのようなことに注意すれば良いのでしょうか？

栄養のバランスが大切

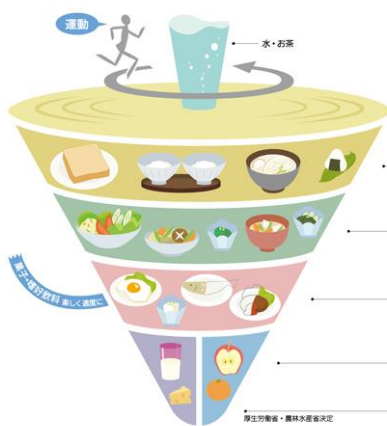
左の絵は毎日必要な栄養を表しています。これらをバランスよく食べてコマを回すイメージを持ちましょう。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食（ごはん、パン、麺） ごはん（中学生）だたら4杯程度	1. ごはん、味噌汁、納豆、漬物、お茶 2. ごはん、味噌汁、納豆、漬物、お茶
5.6 副菜（野菜、肉、魚、豆、卵、海藻類） 野菜料理ら4杯程度	1. 野菜炒め、肉の煮物、魚の煮物、豆腐の煮物 2. 野菜炒め、肉の煮物、魚の煮物、豆腐の煮物
3.5 主菜（肉、魚、豆） 肉や魚・大豆料理から3杯程度	1. 肉の煮物、魚の煮物、豆腐の煮物 2. 肉の煮物、魚の煮物、豆腐の煮物
2 牛乳・乳製品 牛乳だたら1杯程度	1. 牛乳、ヨーグルト、チーズ 2. 牛乳、ヨーグルト、チーズ
2 果物 みかんだたら2杯程度	1. みかん、りんご、バナナ 2. みかん、りんご、バナナ

出典：農林水産省Webサイト <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>



食べるタイミングによって 必要な栄養が違います



スポーツ前後の栄養補給

練習や試合の時に食べるものは効果的な食べものを選びましょう。いつ、何を食べるかがポイントです。

発行 特定非営利活動法人 鈴鹿市体育協会 医科学委員会
後援 鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会



スポーツの保健だより

vol.10

トレーニング以前の基本
食事と栄養

毎日のバランスがとれた食事、運動直前の確かな栄養補給がスポーツに強い体をつくる。

子供を伸ばす食事と栄養 4つのポイント

①魔法の食べ物「はありません」

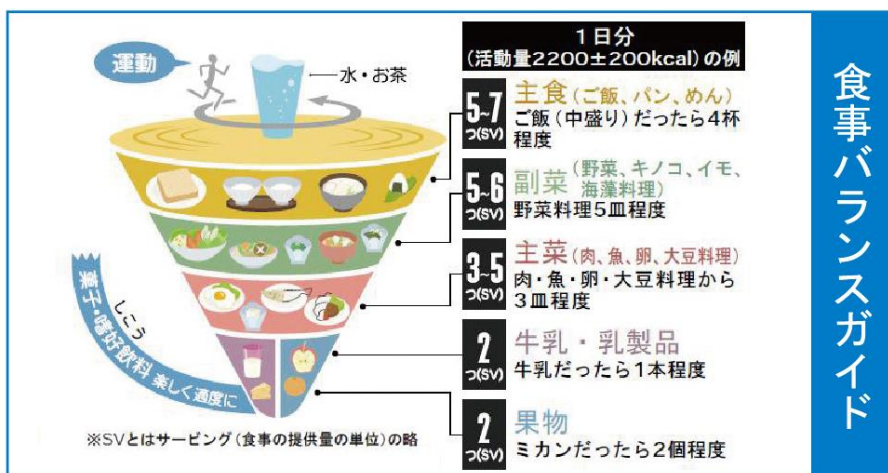
これを食べたら強くなるとか背が伸びるといような「魔法の食べ物」はありません。オリンピックに出る選手でさえ特別な物は食べていません。

人の体は食べ物で作られています。何を食べたかが重要な事で、そのバランスがとれていないと成長の土台となる健康な体が保てません。土台がないのにカルシウムだけを増やしても背は伸びないし、鉄分だけとっても貧血はよくなりません。特に子どもは、バランス良く栄養をとることがいちばん重要です。栄養のバランスが悪くなると、せっかく鍛えた「体幹」も機能を発揮しにくくなってしまい、「正しい姿勢」を保持することが出来なくなります。

では、バランスのとれた食事とはどんなものか？それは、厚生労働省が提唱している「食事バランスガイド」(図参照)に従ってもらえば大丈夫です。簡単に言うと主食が5〜6割、2番目に野菜を多くとって、3番目に肉・魚など。あとは果物と乳製品を少しとって、お菓子などは心の栄養程度にするといえますね！

②食べる時間が大切！

空腹時に運動をすると、筋肉を動かすエネルギー(筋グリコーゲン)が不足している状態になるので、当然パフォーマンスが落ちます。そこへ無理に筋肉に負荷をかけるとケガもしやすくなります。また、



出典：農林水産省Webサイト <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

食事バランスガイド

③心の栄養も大切に

バランスのとれた食事をするとしても、暗いところで冷たいものを一人で食べるのは美味しくありません。やはり家族と温かいものを囲んでみんなで食べると楽しいし、疲れて落ち込んでいた時も癒されます。スポーツではメンタル的にもいろいろな大きな負荷がかかるので、そういう心の栄養もすごく大事になります。

機械に電気や油を供給するのと、人間が食事をするのは違います。食を楽しむ動物は人間だけです。ただエネルギーや栄養をとれば良いというわけではありません。楽しく美味しく食事をとることが、いろいろな意味で重要になります。

④自分で食べるものを選ぶ

子どもが成長してくると、いつまでも親がすべての食事を管理することはできません。たとえば遠征や合宿に行ったら、バイキング形式の食事もあり、そこで何をを選ぶのか。また、お昼代に500円渡されて練習前に何か食べなさいと言われた時に何をかうのか。選手自身が自分で良いものを選ぶようになる必要があります。

つねに親の顔をうかがっていたり、いちいち親に確認したりする子がいますが、スポーツでは、自分で考え、判断して、自分で行動しなければいけないことが多いので、食事の面でも自己管理ができるようになる事が大切です。



毎日のスポーツをするうえで起きやすいトラブルと正しい対応などについて、まんがで紹介しています。

