

スポーツと栄養

スポーツの秋です！！これからは、秋の大会や連合陸上もありますね。
 試合の時に実力が出せるようにするためには日頃の生活が大切です。
 本番の直前だけに栄養のよいものをとったからといって、すぐに活躍できるもの
 ではありません。体力作りは、毎日の食事の積み重ねです。

スポーツには筋力★・持久力★・瞬発力★の3つの力が必要です。



☆一流選手は食事にも重点を置いて身体作りをしています☆

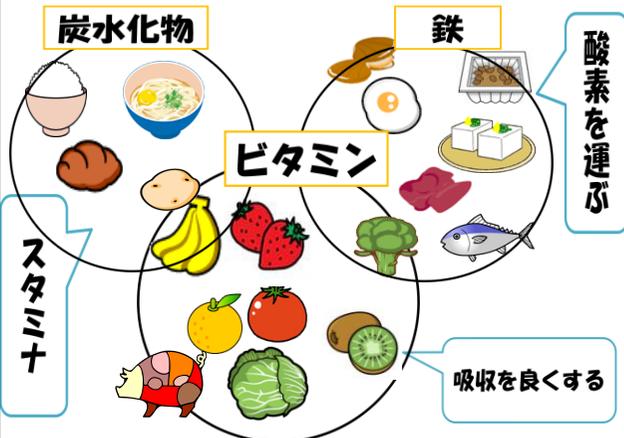
筋力をつけるためのポイント

筋トシ + たんぱく質



筋肉をつけるには**筋トシ**と、筋肉の材料である**たんぱく質**をとる。

持久力をつけるためのポイント



長時間耐えるエネルギー源の**炭水化物**、酸素を運ぶ**鉄**、食べ物をエネルギーに変える**ビタミン**をとる。

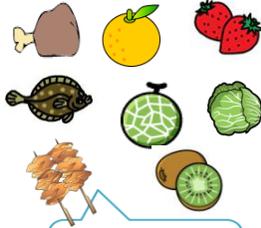
持久力・瞬発力を支えるために

カルシウム



強い骨

コラーゲン ビタミンC



強い腱・靭帯

強い骨を作る**カルシウム**、強くてしなやかな**腱**や**靭帯**を作る**コラーゲン**、**ビタミンC**が大切です(コラーゲンは**ビタミン**と一緒に摂らないと作られません。)

瞬発力をつけるためのポイント

たんぱく質 + カルシウム



低脂肪
高たんぱく



筋肉の収縮に
関わる栄養素

瞬発力をつけるために必要な栄養は、**たんぱく質**と**カルシウム**です。

筋肉だけを効率良く増やすには、油の多い肉や揚げ物は避けましょう。

勝てる体を作るには 食事をバランスよく組み合わせる

主菜

果物

主食

牛乳などの
乳製品

副菜

汁物

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれをつくるのが、食べ物に含まれている栄養素になります。偏った食事をしているとどんな練習をしてもなかなか成果が出ません。それぞれの働きを覚え、**主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品**を組み合わせる食事しましょう。

☆また練習中は、水分補給を忘れないでください☆