

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、日中は陽が当たると暑く感じるほど1日の気温差が激しく、体調管理が難しい季節です。食欲の秋という言葉もある通り、茨城県のおいしい食材も多くなってきますね。季節のおいしいものをしっかり食べて、毎日元気に過ごせるようにしましょうね。

★体を守る・強くする★
体とともに強くなるースポーツと栄養ー

中学生になると、部活動や体育の授業で体を動かす量が増えます。そこで、中学校2年生には給食時間における食に関する指導で『スポーツと栄養』についてお話をします。食事は練習と同じく、毎日コツコツバランスの良い食事を続けることが大切です。試合で力を出しきれるように、ご家庭でも食事について知り、実践していきましょう。

★筋肉を増やすためには、たんぱく質をたくさん摂取しさえすればよい？

☞答えは NO!

筋肉を増加するために重要なことは、筋肉を増加させるための刺激(トレーニング)です。トレーニングの質や内容によって、筋肉を増加させるために、たんぱく質の摂取量を増やすことも必要ですが、たんぱく質の摂取量をただ多くすれば、筋肉の増加量が増えるわけではありません。エネルギーやビタミン、ミネラルも必要です。したがって、バランスよく食べることが重要となります。

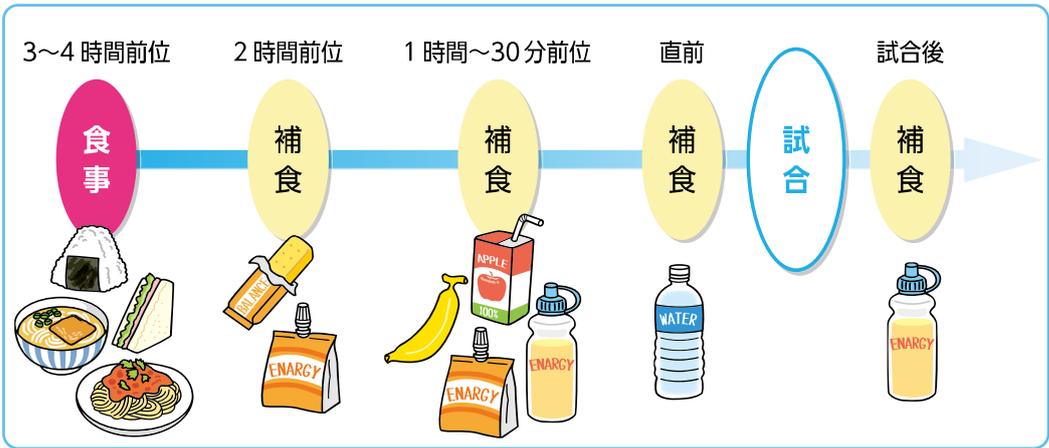
また、通常、食事からしっかりとたんぱく質源となる食品を食べていれば、プロテイン剤のようなサプリメントは必要ありません。プロテイン剤などのサプリメントで、たんぱく質を過剰摂取した場合、使い切れないたんぱく質を肝臓で分解して、一部は体脂肪にして蓄え、一部はアンモニア(有害)から尿素(無害)に作り替えて腎臓を介して尿中に排泄します。このように、肝臓や腎臓に負担をかけることにもなることから注意が必要です。



パフォーマンスの向上には、運動・栄養・休養のバランスがとれていることが求められます。運動をたくさんして、栄養状態が良くても、休養が伴わなければ、体づくりができず、パフォーマンス向上に結び付かないだけでなく、ケガや故障の原因になります。毎日、8時間程度の睡眠をとること、高い強度のトレーニングを行ったときには、次の日は、練習を休みにしたり、トレーニングを軽くしたり、体づくりのための時間をとらなくてははいけません。アメリカのドジャースで大活躍中の大谷翔平選手も、「小さいころから1日10時間は睡眠をとるようにしている」とニュースで話していました。

試合がある日の食事

試合当日は、試合の開始時刻を中心に食事の計画を立てます。試合の緊張や興奮は、消化・吸収の機能を低下させます。そのため、消化の良いバランスの整った食事の内容にすることが大切です。



食べるタイミングについて図にしましたので参考にしてください。