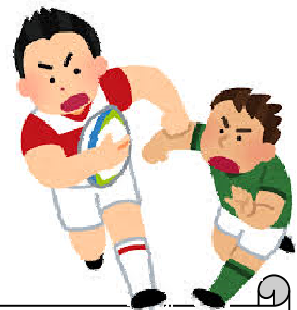


ジュニアのスポーツ栄養②

みなさんのしているスポーツには、どんな力が必要ですか？大きく分けて、試合の間動き続けるための**持久力**、強い力で投げたり打ったりするための**筋力**、素早く反応して動くための**瞬発力**の3つがありますが、練習をしてそれぞれの能力を高めていくために、食事はどんなことに気を付ければいいのでしょうか。

持久力アップの食事

持久力は、すべてのスポーツをするのに土台となる力です。
長距離を走ったり泳いだり、試合が長時間になるなど、競技によっては特に必要となります。



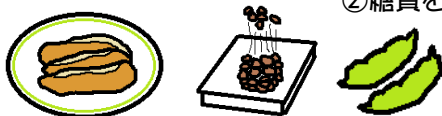
① エネルギー源となる糖質をしっかりとる。

ごはん、パン、めんなどの主食を多めにとり、おかずにも種類を取り入れる。



② 糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB群が必要。

おかずに豚肉や大豆製品などをとり入れる。



③ クエン酸には糖質の吸収を早める働きがある。

梅干や酢の物を食事に取り入れる、果物でかんきつ類を食べる。



④ 長時間の運動で汗と一緒に失われる鉄分を補給する。

レバーや赤身魚、大豆製品、青菜のおかずを食べる。



筋力アップの食事

筋力も、競技力を向上させるには欠かせない力です。筋力を高めるには、「**トレーニング**」「**食事**」「**休養**」のバランスが大切です。十分な食事と休養をとらずにハードなトレーニングを続けていくと、逆に筋力が落ちてしまうことがあるので、注意が必要です。

①さまざまな食品から筋肉の材料となる

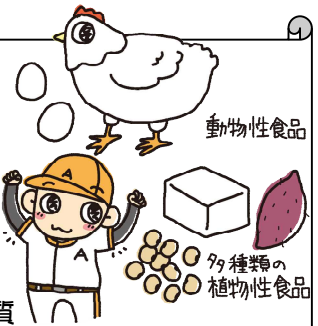
たんぱく質をとる。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など。

肉には脂肪の多い部位もあるので、食べ過ぎに注意。

②たんぱく質の吸収を助ける**ビタミンB6・ビタミンC**をたんぱく質といっしょにとる。

いわし、レバー、ごま、くるみ、にんにく、白米など

小松菜、ピーマン、じゃがいも、果物類など



③一度の食事で吸収できるたんぱく質の量は限られているので、毎回かさずとる。

瞬発力アップの食事

瞬発力には、一気に大きな力を発揮する力と、とっさに判断して反応する力の2種類があります。素早い動きをするためには、筋肉に情報を伝える神経の働きを向上させる必要があります。



①カルシウムとマグネシウムは神経を正しくはたらかせるために

欠かせないミネラル。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズ、小魚、大豆製品、ひじきなど



マグネシウムを多く含む食品

アーモンド、干しエビ、のり、ひじき、白米など

②神経を作っているのはたんぱく質。できるだけいろいろな食品からとる。

③脳から筋肉へ情報を伝えるために欠かせない栄養素は**ビタミンB群**。

肉類、卵、海藻、ナッツ類など