

成長期のスポーツと栄養

子供たちが健康な生活を送る上で、適度なスポーツは欠かせません。生活習慣病のリスクを減らしたり、疲労からの回復力のアップ、体力の向上などたくさんの効果や効用があるといわれています。では、スポーツをする時の食事はどのようなものがよいのでしょうか。



基本はバランスのとれた食事 — 運動に大切な栄養素 —

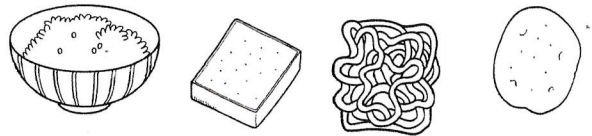
体をつくるたんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。



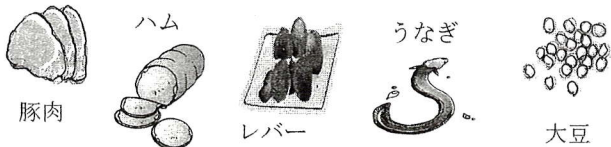
エネルギー源の炭水化物

体温となる熱を出したり、運動をするためのエネルギーになります。特に持久力を必要とするスポーツ（長距離走や長距離の水泳など）は、炭水化物をしっかり取ることが大切です。



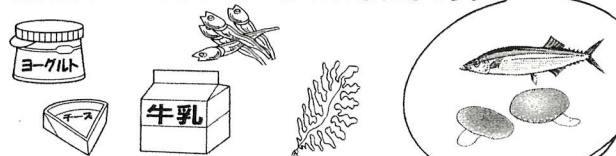
エネルギーを効率よく作り出す ビタミン類

エネルギー源である炭水化物がエネルギーに変わるためには、ビタミンB₁、ビタミンB₂などが必要です。ビタミンBを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。



骨を強くするカルシウム

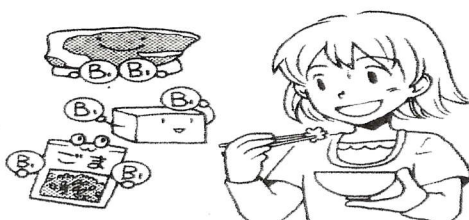
じょうぶな骨や歯を作るために大切な栄養素です。手足や心臓などの筋肉の働きを保つためにも必要です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む食品といっしょに食べるのが効果的です。



運動と食事Q & A

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか？

A. 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB₁が多い食べ物（豚肉・大豆製品・ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



食生活では保護者がサポートを！

【家庭で気をつけること】

- ・毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかり食べさせましょう。
- ・清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- ・食事・睡眠・トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。

