

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

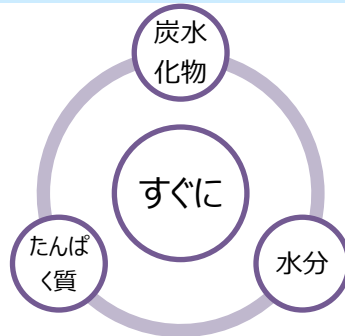
身体づくりに最適な食事をしよう

運動後は、すぐに栄養を補給して、筋肉を回復させることが大事



筋力トレーニング後は
筋肉が刺激を受け、成長しようとしている

持久力アップの練習後は
筋肉中のエネルギー源が使われて
疲れ切っている



筋肉痛や
身体の疲れが取れ、
次の練習もしっかりできる

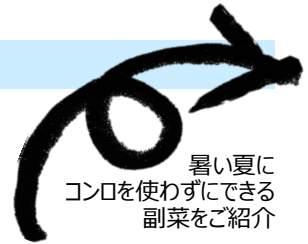
夏バテしないオススメごはんは「枝豆おにぎり」

炭水化物
腹持ちが良く、エネルギー補給に最適

枝豆 = たんぱく質
筋肉の修復に欠かせない

塩分
汗で失われたものを補給できる

簡単に作ることができる
ゆでた枝豆とごはんがあればOK






おにぎりは
運動後の補給にオススメ

他にも…

しらす&梅干し→クエン酸で食欲アップ
おなか&チーズ→カルシウム補給 等
バリエーションが豊富なところも

おにぎりの長所

筋肉を効率よく増やすために、食生活を見直そう

<p>ごはんよりも たんぱく質を中心に食べる</p> 	<p>炭水化物が少なすぎると、筋肉を分解してエネルギーとして使われてしまう ⇒たんぱく質ばかりに偏った食事は、身体づくりに適さない</p> <p>↓</p> <p>・筋力トレーニングのあとは、 炭水化物(エネルギー補給源) + たんぱく質(筋肉づくり) ・体脂肪だけ減らしたい →夕食(寝る前の食事)だけ減らす程度に留め、朝食・昼食はしっかりと</p>
<p>食事よりも プロテインを重視している</p> 	<p>・小学生、中学生：食べ物から十分に補える ・大人：過剰摂取は肝臓や腎臓に負担をかけることもあるので慎重にする (週 4-5 回、1 回 30 分程度の運動であれば不要)</p> <p>↓</p> <p>・主食、主菜、副菜をそろえた正しい食習慣をつけることが大切 ・アスリートと同様の練習量で、食事量を増やすことが難しい場合にサプリメントを検討</p> 

参考文献: 女子栄養大学出版部/「スポーツする人のためのリカバリーごはん」

★主食、主菜、副菜については来月号で詳しく特集します★

