

ほけんだより no.6

平成 30 年 6 月 7 日(木)

久之浜中学校 保健室

衣替えが完全実施となり、だんだんと夏が近づいているのがわかりますね。そして今週から中体連が始まります。三年生にとっては最後の大会です。悔いの残らないプレーをしてきてくださいね。先生も学校から応援しています(*^_^*)

試合で100%以上の力を出すための食事

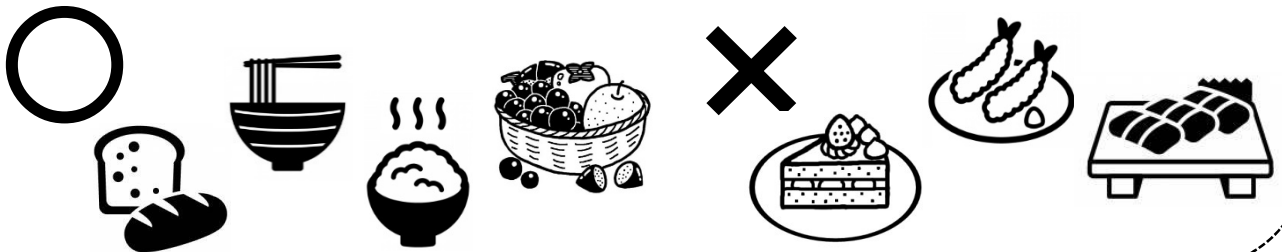
試合で勝つためには実力だけが重要だと思っていませんか？もちろん今まで積み重ねてきた練習で得た力はとても大事です。しかし、自分が持っている力を最大限に出せるよう、食事の面から体の中をサポートすることも非常に重要なことです。試合は前日から始まっていると言っても過言ではありません！

では、いったいどのような食事が必要なのでしょうか。

試合前日は炭水化物を取ろう！

試合前日は、エネルギー源となるグリコーゲンを筋肉と肝臓に十分に貯えておく必要があります。ですから、どの種目においても炭水化物を多く摂るようにしましょう。同時に、試合に向けての緊張感やストレスが高まるなか、体調を整えるビタミンCも必要です。

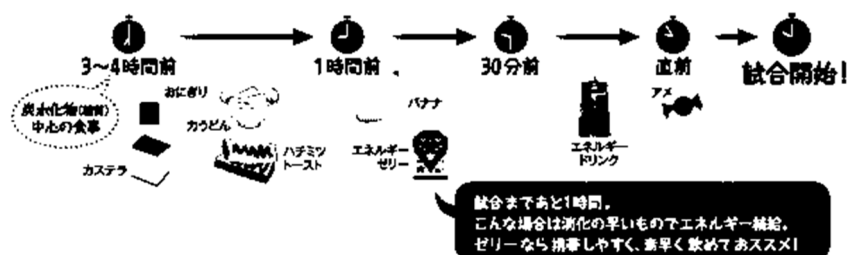
逆に、控えた方が良い物は、天ぷらやカツなどの揚げ物、こってりソースの料理、生クリーム・バター・マヨネーズをたっぷり使った料理など脂質が多く消化に時間のかかるもの、刺身などの生ものの、腸内にガスが溜まりやすくなる食物繊維の多い根菜類などは極力控えましょう。



試合当日は開始 3 時間前までに食事を済ませる！

試合当日は、前日と同じ炭水化物中心の食事を、試合開始 3 時間前までに済ませましょう。これは、試合中に胃の中での消化が終わっている状態にするためです。一番消化に時間がかかる食品は、脂肪や油を多く含むもの。これらの食品は消化に 3 時間以上かかってしまいます。消化が終わらないうちに走ってしまうと、お腹が痛くなってしまい、最高のパフォーマンスを発揮できなくなってしまいます。

1 日に何回も試合を行う競技や、試合時間が長い競技では、途中で頭とカラダのエネルギーが切れ、スタミナや集中力が落ちてきてしまいます。そのときは、試合開始時間や試合と試合の間の時間を考慮して食べるものを選び、上手に栄養補給をしましょう。



試合後は次の試合に備えて早めの疲労回復！

試合が終わった後は、いち早く疲労を回復させ、次の試合に備えるための栄養補給がとても重要になります。

激しい運動の後には、炭水化物（糖質）とタンパク質を摂取することが、回復を速めるコツです。試合直後はなるべく時間を空けずに、できるだけ早いタイミング（30分以内）で栄養補給する必要があります。早い時間ですぐに栄養補給できるものと言えば、バナナやゼリー飲料、栄養補助食品などが食べやすいでしょう。もちろん、帰宅してからバランスの良い食事も大切です！

どうでしょうか？少しは参考になりましたか？食べることは、みなさんの体を作ることに繋がります。大事な栄養を摂って、ぜひ勝ち進んでくださいね。

全ての健康診断が終了しました！

今年度の健康診断が全て終了し、受診が必要な人には、早めにお知らせを配付しました。全ての結果が届き次第、全部の健康診断結果をまとめたお知らせを配付しますので、もう少し待っていてください。

そして、今年の健康診断でも、視力低下の眼科要受診者と歯の要受診者が多くいました。すでに受診をして報告書を提出してくれている人もいますが、まだ受診していない人は早めに受診をして報告書を提出してください。保護者の皆様よろしくお願いします。

歯科受診状況



今年も未治療者0を目指します！

選先生のひといこで…

朝テレビでやってる占いって、見たときに限って最下位なんだよね。

