

ほけんだより

# すこやか6月

いわき市立江名中学校 保健室

令和3年6月8日(火) No.3

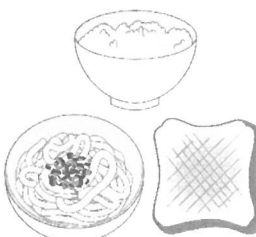
県内の新型コロナウイルス感染状況も落ち着き始め、先週は無事に陸上大会が開催されました。今週末はいよいよ市中体連総合大会です。力を最大限出すためには、体調管理が不可欠です。気温の変化が激しい時期なので、気温に合わせた服装やこまめな水分補給、そして試合までの食事がとても大切です。



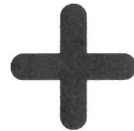
## 試合までに君たちにできること

### 試合3日前～前日の食事

エネルギー源となるグリコーゲンを筋肉中に十分に蓄積させておくための食事方法が必要です。



**主食を増やしておかずを減らす**  
エネルギーの70%以上を主食で摂りましょう

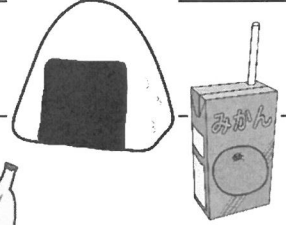

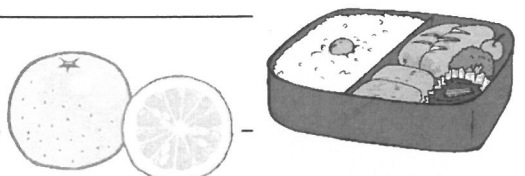


**果物でビタミンC補給**

どの種目でも、揚げ物など油っぽい料理や刺し身などの生ものは控えましょう。また、食物繊維の多い生野菜、海藻、きのこ類はガスが溜まりやすいので、取り過ぎには注意が必要です。同時に、試合に向けて緊張感やストレスが高まるので、体調を整えるためのビタミンCも必要です。

### 試合当日の食事

(例)10時開始の場合の食事の摂り方

6:30	<b>朝食</b>	糖質中心の消化によいもの(おにぎり、うどん) 試合3時間前までに食事を済ませる	
9:00		ゼリー飲料やバナナなど、 試合1時間前までに軽食を済ませる	
12:00	<b>終了直後</b>	イオン飲料、ゼリー飲料などでつなぎ なるべく早く昼食を摂る	

## 勝利をつかみ取るために、頑張れ江名中生!