

## バランスのとれた食事で体力アップ!

成長期には、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとることが大切です。特に部活動や習い事でスポーツをしている人は、体づくりの基本となる栄養バランスを考えた食事を意識してとることが重要です。そこで、運動能力を高め、練習の成果を上げるための食生活について考えてみましょう。

### ① 生活リズムを整えよう!

#### 早起きをする

朝起きてすぐは、体は眠っている状態です。早起きして、朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

#### 決まった時間に食事をする

朝ごはんは、1日の始まりとして大切な食事です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、力を発揮することができます。

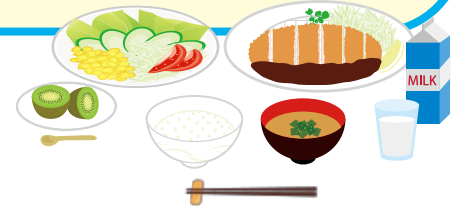
#### 十分な睡眠をとる

睡眠中には、疲労を回復させ、体をつくる成長ホルモンが多く分泌されます。また、じょうぶな体をつくるために必要なたんぱく質を合成する働きが高まります。

### ② 栄養バランスのとれた食事を心がけよう!

成長期における食事で大事なことは、1日3回の食事の中で、主食(ごはん・パン)・主菜(肉・魚・卵料理)・副菜(野菜料理)を上手に組み合わせて、発育・発達に必要な栄養素をとることです。

## 運動能力を高めるために!!



#### 持久力系のスポーツ 陸上(長距離)・水泳など

炭水化物・鉄・  
ビタミンB<sub>1</sub>をとる

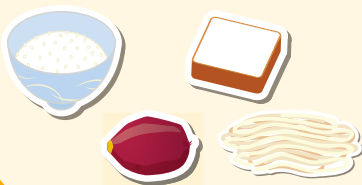
#### 総合系(持久力+瞬発力)のスポーツ テニス・バレーボール・サッカーなど

たんぱく質・カルシウム  
ビタミンCをとる

#### 瞬発力系のスポーツ 陸上(短距離)・柔道・体操など

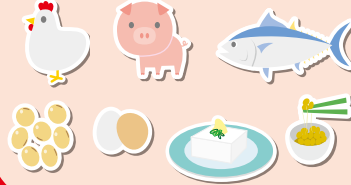
たんぱく質・  
カルシウムをとる

#### エネルギーを蓄えたい →炭水化物を多くとる



炭水化物は、体を動かすためのエネルギー源となる栄養素です。運動時間が長くなると、消費するエネルギーが増えるため、主食(ごはん・パン・めん等)をしっかりとることが大切です。

#### 筋肉をつけたい →たんぱく質を多くとる



たんぱく質は筋肉や血液などじょうぶな体をつくるために必要な栄養素です。たんぱく質を多く含む、肉・魚・卵・豆・大豆製品を上手に組み合わせて、しっかりととりましょう。

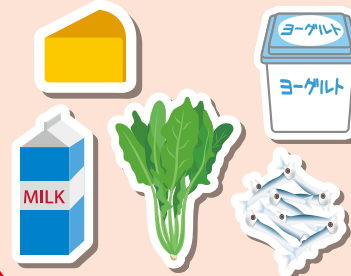
#### 疲れにくい体をつくりたい

##### →ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンCを多くとる



豚肉やうなぎに多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変える働きをします。  
また、野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、強くてしなやかなじん帯をつくる働きがあり、中でも果物に含まれるクエン酸には、疲労回復の効果があります。

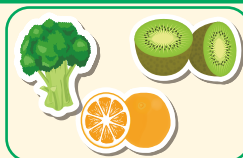
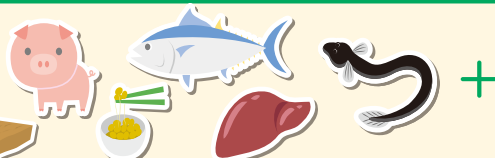
#### 骨を強くしたい →カルシウムを多くとる



カルシウムは、筋肉や骨をじょうぶにするために必要な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、小松菜などに多く含まれています。魚や卵黄、干しいたけなどに含まれる、ビタミンDと一緒にとると、吸収を助け、じょうぶな骨をつくれます。

#### 貧血を予防したい

##### →鉄を多くとる



鉄は、血液中の酸素を運ぶ大切な働きをします。豚・鶏レバー、厚揚げなどの大豆製品、ほうれん草などに多く含まれています。ビタミンCの多い野菜などと一緒にとることで、吸収率が上がります。