

5 月食育だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 中 智子

ゴールデンウィークがあけると、運動会に向けて、子供たちは毎日汗を流して練習に励みます。食事が偏ると、疲れやすい ケガをしやすい 集中できないといったことになりがちです。バランスのとれた食事ですべての栄養をとり、体調をととのえましょう。

運動する時の食事とは



運動する時は水分補給をしっかりと、食事は運動前と後に、体と脳のエネルギー源となる炭水化物を中心に食べることがいいといわれています。

運動をする前

運動を始める 3 ~ 4 時間くらい前には食事をすませてください。

脂肪分は控えめにし、ごはんやパンといった炭水化物を中心に、消化のよいものをバランスよく食べることが大切です。

運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど、消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選びましょう。



運動中

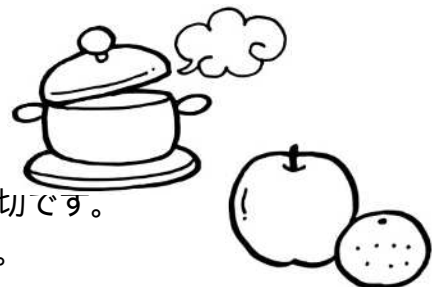
汗をかいた分の水分を、こまめに補給しましょう。水分補給についての注意は裏面をご参照ください。



運動をした後

まずは水分補給が大切です。

疲労回復のためには炭水化物やたんぱく質、『ビタミン類』『ミネラル』を補給することが大切です。消化のよい煮込み料理や果物などが適しています。



栄養補給の仕上げには十分な睡眠が大切です。睡眠中には、成長ホルモンが分泌され、体作りには欠かせません。また、1日の疲れが回復します。普段から夜更

かし

「ない」ときに注意してください。

上手に水分補給をしましょう

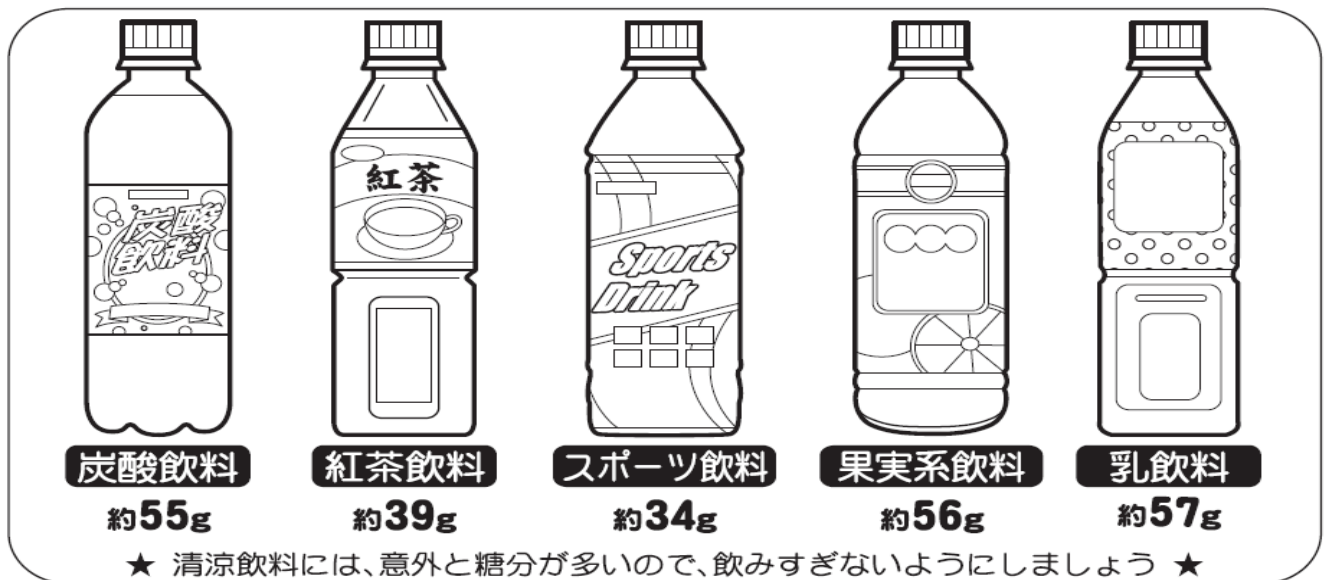


私たちの体の65~70%は水分です。この水分は体のなかで体温調節など、とても重要な働きをしています。そのため、運動して大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。

汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツ飲料は適しています。ただ、糖分も多く含まれていますので、飲みすぎには注意が必要です。

知ってる?

清涼飲料の糖分量



糖分量は参考値です

オススメレシピ グヤーシュ

材料(4人分)

牛肉	150g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
じゃがいも	200g
トマトの水煮缶(トマトでも可)	60g
赤ピーマン	20g
にんにく	1かけ
パプリカ(粉末)	小さじ1/2
一味唐辛子	少々
デミグラスソース	25g
砂糖	小さじ1/2

作り方

にんにくをみじん切り、玉ねぎをくし切り、にんじんとじゃがいもは食べやすい大きさに切る

鍋に油をひき、にんにくと牛肉を炒める
玉ねぎを加え炒め、さらにトマトを加え炒める

他の野菜を加え、スープ、塩・こしょう以外の調味料を加え、煮込む

材料を炒めて煮るだけの簡単な料理です。

是非、ご家庭で作ってみてください。

ハンガリーの伝統的な煮込み料理で、疲労回復にオススメです