

朝晩の涼しさに秋の訪れを感じる季節となりました。10月はスポーツの秋です。体育の授業、部活動など、日常の中で体を動かす機会が増える時期です。

運動で力を十分に発揮し、ケガなく丈夫な体をつくるためには、毎日の運動と同じくらい「食事と栄養」が欠かせません。自分の運動スタイルに合わせて、日々の食事を意識してみましょう。

○運動スタイル別！パフォーマンスを高める栄養のアプローチ○

スポーツがしやすい季節になってきました。部活動やクラブチームなどでスポーツに励んでいる人も多くいると思います。運動する目的や運動量によって、体が必要とする栄養のポイントは変わります。自分の生活に合わせてチェックしてみましょう。



★部活動やクラブチームでハードに運動している人★

【ポイント】「補食」でエネルギー切れを防ぐ&素早くリカバリー

激しい運動を行うと体内のエネルギーが大量に消費されます。エネルギー不足で運動を続けると、バテやすくなったり、筋肉を分解してエネルギーに変えてしまい、ケガにもつながります。運動前後や練習後には炭水化物やたんぱく質を意識して補給し、体の回復を早めましょう。

★部活動を引退した人・体育の授業や日常生活が中心の人★

【ポイント】日常の動きを支える栄養と「運動量の変化」に合わせた調整

運動部ではない人や引退した人も、毎日の通学、体育の授業、掃除などの日常動作でしっかり体を動かしています。成長期の中学生にとって、日常の運動にも耐えられる体づくりのために骨をつくるカルシウム、筋肉・関節を支えるたんぱく質・ビタミンCは欠かせません。

ただし、部活を引退して運動量が減った人は、現役時代と同じ量の食事やお菓子などの間食を続けていると体に負担がかかる原因になります。日常の運動に必要な栄養はしっかり摂りつつ、主食や間食の量は自分の運動量に合わせて適量に調整しましょう。

★運動後の疲れを翌日に残さない！「疲労回復」のコツ★

① ビタミンB1＋クエン酸でエネルギー再充填

運動で使った糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB1（豚肉、大豆製品、玄米など）と、疲れを和らげるクエン酸（梅干し、柑橘類など）を組み合わせると、疲労回復が早まります。



② 水分補給もパフォーマンス維持のカギ

涼しくなってきた時期でも、運動中や運動後はたくさんの汗をかいています。喉の渇きを感じる前にこまめに水分を補給し、体調を万全に整えましょう。

