



くにみランチタイム 特別号



6月は中体連がありますね。試合当日に練習の成果を発揮することができるように、競技別にどんな栄養素が必要なのか紹介します。毎日の食事の参考にしてもらえると嬉しいです。

持久力型

：中長距離走など



みなさんのご活躍を
給食センターから応援しています♪

食事のポイント：エネルギー源の炭水化物(糖質)を十分に摂取

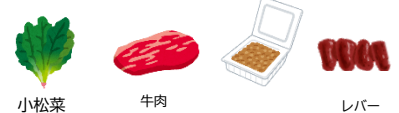
炭水化物(糖質) 体を動かす主な栄養素で、筋肉の収縮にも使われます。エネルギー源として、毎食しっかりと補給しましょう。



ビタミンB₁ 糖質からエネルギーを作り出すときに必要な栄養素です。糖質を効率よくエネルギーに変換するために必要です。



鉄 ヘモグロビンの材料になる栄養素。ヘモグロ빈は体中に酸素を運ぶ働きがあります。



筋力・瞬発力型

：短距離走、走り幅跳び、走り高跳びなど

食事のポイント：筋肉量の増加につながるたんぱく質+ビタミンを摂取

たんぱく質 筋肉などの材料となる栄養素で、筋肉を太くしたり、傷ついた筋肉を修復したりするために必要です。



ビタミンB₆ たんぱく質が筋肉になるのを助ける栄養素です。たんぱく質と一緒にとる必要があります。



ビタミンC 筋肉にも含まれるコラーゲンを作るために必要な栄養素です。疲労回復にも効果があります。



混合型

：バスケットボール、テニス、卓球、バレーボールなど

食事のポイント：持久力型、筋力・瞬発力型 それぞれに必要な栄養素をバランスよく

炭水化物(糖質) 糖質が不足すると筋肉が分解されてしまったり、集中力が低下してしまったりするので注意しましょう。

カルシウム 骨の主成分で、丈夫な骨をつくるために必要な栄養素。運動をする人や成長期には、不足すると成長に支障がでてしまいます。



ビタミンK ビタミンD どちらもカルシウムが骨に沈着するのを助け、健康な骨をつくるために必要な栄養素。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける作用もあります。



どんなスポーツを行う場合でも基本は“バランスのよい食事”が基本になります。毎日の食事に気をつけて試合当日に力を発揮できるようにしましょう。

