

豊小レポート 105 運動後

7月4日、最新の給食ニュースです。
運動後にどんなものを食べるといいかが、分かります。
食べる物、食べる時間、入浴や睡眠も大事です。

少年写真新聞
Juniors' Visual Journal
https://www.schoolpress.co.jp/

給食ニュース

No.1667
2024年7月18日号
7月18日号

スポーツと食

運動後の疲労回復に役立つ食事

試合や練習の後などに、補食を利用しながら栄養を速やかに補給しよう



疲労回復のための食事のポイント

- ★基本は栄養バランスのよい食事をとる
- ★エネルギーをつくるために必ず必要なビタミンB₁の多い食品をとる 例：豚肉、豆・豆製品、さけ、ごまなど
- ★消化のよいものをとる

プラス 夏場はこまめな水分補給をする
運動をする約40分前に、200～500mL程度の水分補給をし、運動中は1日200～250mLの補給を1時間に3～4回くらい行う。



夕食までの時間を考えて補食を利用



十分な休養も大切です

疲労を回復させるためには、入浴して心身をリラックスさせ、十分な睡眠をとります。

部活動などで日常的に運動をしている人は、一日三食をきちんととることを基本にします。

そのうえで、試合や練習の後には疲労を回復させるために、おにぎり、サンドイッチ、バナナなどの補食で糖質やたんぱく質を補います。

そして夕食は栄養バランスがよく、消化のよいものをとるようにします。

試合後などはできるだけ早めに、糖質（ごはんやパンなど）やたんぱく質（魚や肉、卵など）、ビタミンB₁（豚肉や豆・豆製品など）を含む栄養バランスのよい食事をとります。

練習後、夕食までに時間があく時や活動量が多い運動をしている時は補食を利用します。

何となく疲れてしまうときには、食事について見直してみましょう。