

食育だより



「もうすぐ中総体」号

令和7年6月6日

秋田市立秋田西中学校

中総体が近づいてきました。みなさんが一生懸命練習に取り組んできたことを最大限に発揮するには、食事也很重要です。試合前後の食事や、補食、水分補給について参考にし、試合に臨みましょう。

ふだんよりもおかずを少なめに主食（ごはん、めん類、パン）を多めにしっかり食べる。副菜にも炭水化物を多く含む、いも料理やかぼちゃ料理を食べるのもよい。

例：かぼちゃの煮物 粉ふきいも



揚げ物などの油っぽい料理は消化に時間がかかるので、前の晩くらいから控えめにする。油なしでもつくれる料理がおすすめ。

例：ゆで豚 白身魚のホイル焼



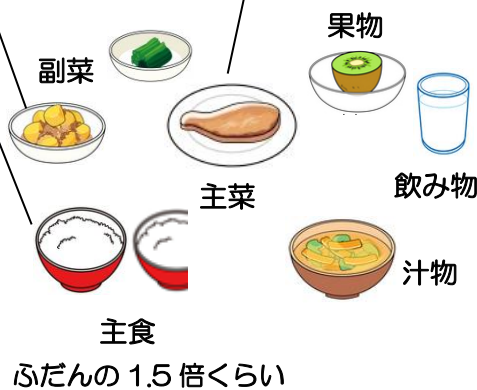
- ・食中毒予防のため、刺身などの生ものは避ける。
- ・日頃食べ慣れたものを食べる。
- ・食物繊維が多いごぼうやさつまいもなどはおなかにガスを発生させやすいので控える。

試合前日の夕食

試合前の食事について

ポイント

炭水化物を多めにとり、エネルギーを蓄えておこう！



試合のことを考えると緊張！少し早めに布団に入り、睡眠時間をしっかり確保しよう！



- ・できれば、試合開始時刻から逆算して、3時間前までに済ませておく。（緊張しているときは、胃腸の消化吸収力がいつもより低下しているため）

主食（ごはん、めん類、パン）をしっかり食べる。食欲がないときは、ごはんはおにぎりにしたり、味付けをして食べる。また、汁物の中にそうめんやうどんを入れてとるなどして、炭水化物を多めにとる。



胃もたれを防ぐため、あっさりしたおかずを食べる。

例：温泉卵 野菜のおひたし



乳製品はヨーグルトやチーズがおすすめ。（牛乳よりも腹痛や下痢をおこしにくい。）

- ・腹八分目に食べる。（食べ過ぎない）
- ・油の多い料理は避ける。

朝早いと、食欲がなかったり、食べる時間がなかったり…工夫して食べよう！

試合当日の朝食



試合前後の補食について

試合の前におなかのすいたとき、試合時間が長引きそうなときは、試合の1時間前までに補食をとるとよい。

ただし食べ過ぎると、消化吸収できず、下痢や吐き気、腹痛の原因になるので気を付ける。

試合後は、運動中に使ったエネルギーや水分の補給、疲労回復や運動によって傷ついた筋肉を修復させることを目的として補食をとる。

運動終了後できるだけ早めに補食をとるのが効果的。

試合前

1～2時間前

エネルギー源となる炭水化物や糖分を含むもの



おにぎり



サンドイッチ



菓子パン（生クリームやマーガリンなど脂質の多いものは避ける）

1時間以内

消化吸収の負担の少ないもの
糖分を含むもの



フルーツ入りゼリー



ゼリー



エナジーゼリー



バナナ



グレープフルーツ

試合後

できるだけ早く

糖分をとり、速やかに筋肉中にエネルギーを蓄積させる。たんぱく質で筋肉の修復をする。



エナジーゼリー



バナナ

果汁100%ジュース



飲むヨーグルト

おにぎり（具:ツ、ツ）



試合後の夕食について

ポイント

たんぱく質とビタミンB1をとって、疲労回復！



副菜

果物



飲み物

主食

主菜

汁物

たんぱく質が豊富で、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆製品がおすすめ！ビタミンB1の吸収を助ける、たまねぎ、にらも取り入れる。

例：豚肉の生姜焼き、厚揚げのみそ炒め

- ・栄養バランスよく。
- ・炭水化物を十分にとる。
- ・内臓も疲れているので、消化のよいものを食べる。
- ・寝る2～3時間前には済ませ、十分な睡眠をとる。



..zzzz

水分補給について

水分補給の目的

- ・脱水によって引き起こされる熱中症を予防する。
- ・運動時のエネルギー補給、競技力の低下を防ぐ。

応援団のみなさんも、こまめに水分補給して熱中症を防ごう！



試合前



水

試合開始の30分前くらいから、コップ1杯くらいの水分補給を開始する。

のどが渇いたと感じたときにはすでに脱水が始まっている。汗をかいて脱水が進むと競技力がおちるので早めの補給を！

試合中



塩入り
麦茶



スポーツ
ドリンク



水

コップ1杯くらいの水分を15分～20分おきに飲む。（あくまでも目安。試合の状況、気温、湿度で水分をとる頻度や量は変更）

試合が長引く、激しい動きが多い

⇒スポーツドリンクを飲む。

汗の量が多い

⇒熱中症予防のため塩分を含んだ飲料がよい。少し塩を入れた麦茶、スポーツドリンクを飲む。

試合時間短い

⇒糖分や塩分なしの水でOK。

試合後



プラス



100%
果汁ジュース

スポーツドリンクやフルーツジュースなどを飲むのがおすすめです。

試合前後に体重計に乗ってみる。体重が減った場合は脱水が考えられる。試合が終わったあともこまめに水分補給をして体重を元に戻すことが大切。