

スポーツを楽しむための食事&飲み物

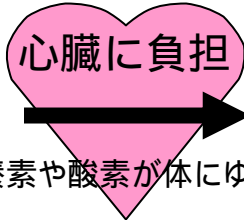
日ごろ、運動不足を気にしている人も、スポーツにチャレンジする機会がふえる季節です。

健康のためには栄養と運動が不可欠といわれますが、スポーツをするとき、水分やエネルギー源はいつ、どのようにとればよいかポイントをまとめてみました。

水分補給は、のどが渴いてからでは遅い。

脱水状態

- ・体温上昇
- ・血液濃度上昇



(栄養素や酸素が体にゆきわたらない)

熱中症

- ・意識障害



水分補給

- ・こまめにとる。



いつ、何を飲めばいいのでしょうか。

- 1, 運動、前、中、後と、こまめにとること
- 2, 水か糖分2.5%以下のスポーツドリンク
(市販品を2倍強に薄めたもの)
- 3, 10 程度の冷たいものが吸収がよいとすすめられています。(甘いものは吸収に時間がかかります)

運動エネルギーとして大切なのは糖質

糖質が不足すると

- ・脳に栄養がまわらなくなり集中力や注意力がなくなり思わぬケガにつながります。
- ・糖質は筋肉のエネルギーとして使われるので、脂肪を消費するには、適度な糖質が必要です。

食事のタイミング

1, 空腹や満腹をさけること

2, 3~4 時間前

ごはんやパンなどの糖質を中心にした定食など



3, 1~2 時間前

おにぎり2個、うどんやそばなど麺類の軽食

4, 開始30分前以内

バナナや果汁100%のジュースなどで体調を整える。揚げ物やラーメン、ケーキ類などの脂肪分の多い食事や軽食は、消化吸収の負担が大きいため避けましょう。

運動終了後は、すぐに糖質を補うと、疲労回復が早くなりますが、エネルギーの摂りすぎにならないよう注意!