

活発に身体を動かしエネルギー消費が高まる夏。
夏に向けてダイエットを・・・と
運動をする人も多いと思います。
スポーツをする時はどんな栄養素をとれば
良いのでしょうか？

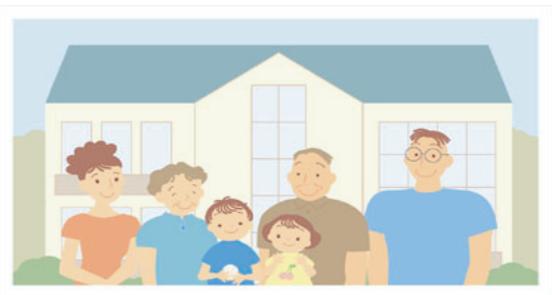
食の基本は「バランス」です。
バランスと言っても、難しく考える必要はありません。
1回の食事に、主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品の
6種類をそろえることを心がけましょう。
10歳の子供も、30歳の大人も、60歳以上のシルバーエイジにも同じことが言えます。



さらに、運動をする前は、食事のタイミングにも工夫が必要です。
女性の中には、何も食べず飲まずで運動した方が痩せやすい、と考える人も多いようです。
が、それはとても危険です。
中でも、筋肉を効率よく働かせ、集中して運動する為には糖質(炭水化物)と水分の補給は
欠かせません。また、運動の3~4時間前までに、あっさりとした食事を1人前程度とると、
全身の筋肉にエネルギーを貯えることができます。
小腹が空いたら運動の2時間前におにぎり2個程度。運動開始まで1時間であれば、
オレンジなどのカットフルーツを少量、あるいは熟したバナナを半分から1本程度、もしくは
ゼリーなどもよいでしょう。

夏場は熱中症にも注意が必要です。
のどが乾いたという自覚症状が無くても、積極的に水分をとりましょう。
特に、大人以上に水分を必要とする子供には、こまめに水分補給させることが大切です。
また、長時間の運動などで発汗量が多い場合には、糖分とミネラルを含むスポーツドリンク
がよいでしょう。運動中の水分補給のコツは、がぶ飲みせずにコップ半分~1杯程度を
15~30分おきに摂取することです。
体を鍛えているから健康、と過信してはいけません。運動の後の疲れが取れにくい、だるい
といった不調を感じたら栄養不足のサインです。

体を動かす分、運動に見合った量、栄養バランス、
食べるタイミングなどを考えましょう。
部活などに励むお子さんを持つご家庭はもちろん、
「スポーツクラブに通って夏は体を鍛えよう」と
計画されている方も、家庭での食生活
を見直してみませんか？



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-1
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp
URL : http://www.toya.co.jp