

長かったようであつという間に終わった夏休みは、みなさんにとって充実した休みになりましたか？
7月23日に幕を開けた東京オリンピック・パラリンピックでは様々な競技を通じて私たちに感動を与えてくれましたね。まだまだコロナ禍での生活が続きますが、引き続き感染予防を徹底しながら楽しい学校生活を送ってほしいと思います。



スポーツ栄養について知ろう



食べることは練習と同じくらい大切です。体づくりはもちろんのこと、スポーツをする人はしない人と比べて失われていく栄養素等があり、体に受ける大きな影響があります。それは次の3つです。

①大量のエネルギー消費

☞走る、投げる、泳ぐなど多くのエネルギーを消費します。

②筋肉へのダメージ、血液が分解される

☞スポーツをすることで筋肉などの組織がダメージを受けます。酸素や栄養素の運搬役の血液も速いスピードで壊れていきます。

③汗による水分とミネラルの損失

☞スポーツをすると汗をかきますが、汗の中には水分だけでなくミネラルも含まれています。



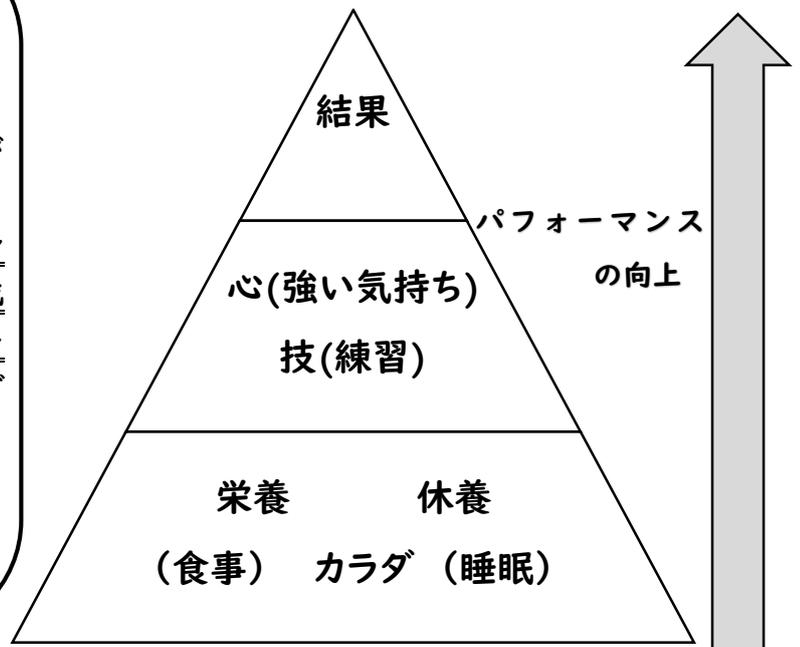
これらを知ったうえで食事をしないと、疲れがたまり、思うように体を作ることができません。

体を大きくするためには 睡眠も大切

パフォーマンスの向上を支える基礎には睡眠があります。それは体づくりに大きく関係している”成長ホルモン”が関係しています。成長ホルモンは、骨を伸ばす、たんぱく質を合成する、筋肉の成長を助けるなどの働きがあります。また、22時～2時の熟睡している間に、活発に分泌されるのでその時間に寝るようにしましょう。



パフォーマンスに影響する要素



食事、睡眠はスポーツのパフォーマンスの基礎となります。しっかりした基礎を作ることで練習ができ、心も鍛えられ結果にもつながります。

知っておきたい5大栄養素と働き

炭水化物（糖質）

体を動かすだけでなく脳の主要なエネルギー源でもあるため「考える」「集中力を持続させる」「判断すること」にも使われます。主食のごはん、パン、麺や果物のバナナにも含まれています。ガス欠にならないよう、普段からしっかり補給しましょう。



脂質

脂質はエネルギー源になる以外にも、細胞膜などの体の構成成分やホルモンを作る材料になったり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。油は様々な商品に含まれているので気づかない間に過剰に摂っていることがあるので気をつけましょう。



たんぱく質

主に体を作る役割をしています。筋肉はパワーを発揮するための体の一部であり、血液の成分であるヘモグロビンはたんぱく質と鉄からできています。また、体温を上げる役目もあります。鶏肉、豚肉、牛肉に特に多く、魚、豆腐、卵などまんべんなく食べましょう。



ミネラル（無機質）

骨や歯を形成するカルシウムや血液（鉄）の材料など体づくりを行う役割や、細胞内で筋肉の収縮に関わるなど体の機能を調節する働きがあります。体で作りができないため食事ですることが大切です。特にカルシウム、鉄分は意識して摂りましょう。



ビタミン

ビタミンB1は炭水化物(糖質)をエネルギーにスムーズに変換させる働きがあります。不足すると疲労感につながります。ビタミンCは免疫機能の維持や骨・じん帯の材料になるコラーゲンというたんぱく質が作られるときに働くのでけがの回復を助けます。



エネルギー源
(エネルギー)

体づくり
(構成成分の材料)

体調を整える
(コンディショニング)

好き嫌いなく、何でも食べることが強くなることへの近道ですよ！！

◆食器・トレイ消毒保管庫2台を整備しました◆

「電源立地地域対策交付金」は、国のエネルギー施策のひとつとして、発電用施設の設置や運転がスムーズに行えるよう、公共用施設の整備など地域住民の生活を便利にするための事業や、地域の活性化を目的とした事業に対して交付されます。(下松市の対象施設は、末武川水力発電所(末武川ダム)です。)この交付金を活用して、みなさんの食器とトレイを消毒し保管するための保管庫2台を新しく買い替えました。