



スポーツセンター



トレーニンググループだより

夏真っ盛り…暑い日々が続きますが、今年の夏も元気に乗り切るために夏バテしにくい体を作りましょう！

夏バテによって体の疲れや、睡眠不足、食欲が落ちたりなどのさまざまな症状が起きてきます。その中でも食事には特に気を遣って3食しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう！



☆夏バテに効く食べ物☆

ビタミン B1・ビタミン B2

豚肉、レバー、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆずなど

ビタミン C

トマト、カボチャ、グリーンアスパラなど

クエン酸

酢、レモン、グレープフルーツ、梅干しなど

香辛料

生姜、わさび、しそ、みょうが、ねぎなど

※ 酢の物などは特に疲労回復、血圧低下、美肌、ダイエットに効果があります。



お知らせ

第68回国民体育大会開催に伴い、下記の期間は
スポーツセンター全館利用できません。

9月21日(土)~10月7日(月)

お問合せ NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

丈夫な体を作るために



体力は大きく分けて 「筋力」と「持久力」に分けられます。
筋力はその断面積に 比例して大きくなり、基礎代謝が高まります。
持久力は心臓に返ってくる血液量の増加に比例して強くなります。

➡ **筋肉量の増加と血液量の増加によって「丈夫な体=体力」が作られる！**

食事対策として必要となるのが「糖質」と「たんぱく質」。糖質は体のエネルギー源になり、エネルギー消費による疲労回復を助けます。

たんぱく質は人間の体を作る成分の一つです。（水分を除くと人体の約半分はたんぱく質からできています。）

たんぱく質の半分は、体を動かすための筋肉に含まれていることから、スポーツなどの身体活動に必要な栄養素なのです。

筋肉は、特に運動しなくても、新陳代謝によって、少しずつ作り変えられているため、毎日必要な量のたんぱく質を補わなければなりません。

つまり、スポーツのような激しい運動を行えば、それだけ筋肉の消耗も激しくなるため、たんぱく質もより多く摂取する必要があります。

・スタミナ(持久力) = 糖質
・筋肉(筋力) = たんぱく質

運動後にはしっかりと糖質・たんぱく質を摂取することを心がけましょう！

※ しかし運動後速やかに食事を摂る環境が整っていなかったり、すぐには食事がのどを通らないという方は…？

⇒そういったときには補助食品やサプリメントなど活用し、栄養補給をしましょう。

ただし、あくまで補給としてなので、なるべく食事の中で栄養を摂るようにしましょう！

〈糖質〉

パン・おにぎり・バナナ・はちみつ・
果汁 100%ジュースなど

〈たんぱく質〉

牛乳・ヨーグルト・プロテイン
など

動物性：卵・肉類・魚介類
牛乳などの乳製品

植物性：大豆・ナッツ類・穀類
など

