

スポーツ栄養レター Vol.3

夏バテ対策で、ハードな練習を乗り切る！！

チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社 明治です。
暑い日が続いていますね。皆さん元気に過ごせていますか？
暑さによって食欲がなくなったり、ダルさや疲労感が抜けきらない症状を【夏バテ】とよんでいます。主な要因として、①暑さによって消化機能が低下する②汗を大量にかくことで脱水症状を起こす③水分を摂りすぎて体内の水分やミネラルのバランスを崩す④摂りすぎた水分が胃にたまり食欲が減退する⑤気温が高くなり、体内に熱がこもり体温調整ができなくなる事が夏バテの原因として考えられます。そこで今回は暑さに負けないカラダをつくるための食事の方法をご紹介します！食事面からしっかり対策をして、夏を乗り切りましょう。

夏バテ対策のための3つポイント

I. バランスの良い食事！

夏場の暑い時期でも、①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品の5つを揃えることが大切です。5つ揃えることでチアリーダーに必要な栄養が揃う「栄養フルコース型」の食事が完成します。しかし夏は食欲が衰え、食事量が減って栄養が偏りがちに。そんな時、以下のポイントを参考にしてみてください。

① 皿数を減らして見た目に食べやすく 食事量を確保！

食事をするとき、あまりにたくさんお皿が並んでいるとそれだけで食べる気にならないこともあります。例えば、カレーライスであればルーにお肉や野菜などをたっぷり入れると、それだけで①主食と②おかずと③野菜が充実します。また、フルーツヨーグルトなら1皿で手軽に④果物と⑤乳製品を揃えることが出来るのでおすすめです。



② 暑い日に食べやすい麺類は トッピングを工夫し、栄養バランスアップ！

麺類を選ぶ時は、シンプルな物より、肉などの具がトッピングされているものをおすすめです。たんぱく質をしっかりとるために温泉卵や納豆をプラスすると良いでしょう。さらに、野菜ジュースとフルーツヨーグルトをプラスすることで「栄養フルコース型」の食事が完成します。



●写真「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田 麗香 Gakken

II. 水分補給

① 練習やパフォーマンスの前から水分補給。

練習中・パフォーマンス中に脱水症状を起こさないよう、30分～1時間前に200～500mlの水分補給をしましょう。

② のどが渇く前に、こまめに飲む！

運動中は15～30分間隔で200～250mlの水分補給をしましょう。一度に大量に飲んでも効率よく水分補給ができません。

③ 運動中はミネラルを含んだスポーツドリンクなどを！

水分と発汗で損失したミネラルが補給できるスポーツドリンクなどがおすすめです。中でも水分が早く吸収されるハイポニックタイプを選びましょう。

III. 十分な睡眠

夜更かしは避け、睡眠時間を十分に確保することが大切です。



食欲が落ちやすい夏こそ効率よくたんぱく質が摂取できるプロテインの活用もおすすめ！

