

【運動会 × 栄養ケア】

9月は運動会の季節ですね。

今回は、運動会前日から行う、おすすめの食事についてご紹介します。

【運動会前日】

お肉類を少し減らして、糖質中心に。ごはん、イモ類、果物など糖質を多めにとると、翌日、疲れにくくなるので、1日元気に過ごせます。また、競技での集中力が高まるでしょう。

おすすめメニューは、カレーや丼もの、パスタです。お風呂上りの水分は特別に、オレンジジュースなどもよいですね。

【運動会当日】

朝食は、いつもの朝食にバナナなど果物を追加するとよいでしょう。徒競走などに必要な、瞬発力に役立ちます。1日外にいるので、味噌汁や、スープなど塩分と水分も一緒に摂れるものも、おすすめです。

お弁当は、お子様のやる気のできる好きなメニューにしましょう。野菜は少なくとも大丈夫です。おにぎりなど炭水化物はしっかりとると、午後も元気に競技に参加できます。また、脂質は闘争心をかきたてるので、からあげなどもグッドです！

【運動会后】

疲れを回復させるために、お家に帰ってきたらおやつを食べましょう。牛乳をつかった飲み物や、ヨーグルト、豆乳がおすすめです。お菓子では、グミがおすすめです。ゼラチンが筋肉疲労に役立ちます。

楽しい運動会になりますように！

参考文献：「勝てるカラダをつくる！サッカー選手の栄養と食事」 大泉書店

次号もお楽しみに！

