



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 整形外科
川添 浩史

スポーツと食事について

スポーツをしているからには試合でいいパフォーマンスを發揮したいですね。そこで今回は試合で活躍するための食事についてお話ししたいと思います。

スポーツで強くなるためには、練習だけでなく、食事を抜きに成り立ちません。食事といってもトレーニング時期の食事と、シーズンに入つて試合に臨むための食事と分けて考える必要があります。

まず体力作りの時期の食事です。トレーニングをして体をいじめた時、一時的に筋肉には小さな小さな傷がつかます。筋肉はこれを一生懸命修復しようとするのですが、この時にタンパク質を中心に栄養が必要です。筋肉は栄養がほしいので、普段以上に栄養を取り込む能力が増えています。この栄養取り込み能力が増した時に食事をすれば、効率よく栄養分が取り込まれ、いい体が作れますし、筋肉の回復が促進されるため疲労も蓄積しません。

ただ、この筋肉が栄養を取り込む能力は運動終了後30分程度しか続きません。ですから練習が終わってただらしてから食事をすると、栄養取り込み能力が落ちていて、同じ食事をしても効率が非常に悪くなります。汗だくで泥だらけでさっちゃんない格好で帰宅すると、まずお風呂に入りたくなくなります。理想

はまず食事です。どうしてもあまりにひどい汚れで、食卓につけないようなら、さっとシャワー程度にして、とっとと食事をしてください。

では、ここで何を食えるかですが、まずジュースを飲むのはだめですね。運動後に甘いジュースをたくさん飲むと、血糖値が上がります。すると体の中は栄養が足りていないのに、脳は血糖値が上がったことを「栄養が足りた」と勘違いし、食欲が落ちてしまいます。このため十分な食事が入ってこないことになるため、運動直後のジュースは好ましくありません。

食べる内容としては、タンパク質をしっかり取るように意識してください。もちろん、ビタミンやほかの栄養素も必要のため、肉や魚だけ食べればいいというわけではありません。糖質、タンパク質をしっかりとる必要があります。

運動直後に良質なタンパク質を摂取すると筋肉内にガンガン取り込まれ、いい筋肉が作られます。どうしても運動後すぐに食事が取れない事情があればプロテインドリンクも有効な方法の一つです。しかし、基本は食事ですよ。

さて次に試合前の食事です。大きな試合が近づくと栄養会と称して焼き肉食べたり、試合の当日に敵に勝

つ、とか言っているとんかつ食べたりしたことはありませんか？ これは最悪です。わざわざ体力を奪ってしまっているようなものです。焼き肉やとんかつなどは脂肪や油が多く、すぐにはエネルギーに変わりません。体は一生懸命消化しなきゃいけないので余計なエネルギーをそこで使ってしまう。また、試合前に食べた肉なんかはエネルギーとして使えないので、試合中、とくに後半になってくるとばててきて、最後まで十分な動きができなくなります。栄養会なんかは試合1〜2週間前の追い込みの時期にやってください。

試合の3日くらい前から脂肪分を控えるために、でんぷんをしっかり取ってください。

日本人はもともと米を主食にしているので普通に食べていけば大丈夫でしょうが、脂肪控えめでご飯や麺類など意識してください。そして、試合の当日は少なくとも出番の3時間前までにそれこそご飯や、パン、餅といったでんぷんをしっかり食べてください。

このような食事をすることで、試合の後半までばてずに思ったような動きができる体が準備されます。もちろん試合で勝つには日ごろの練習が大切なのは言うまでもないんですけど…。

みんな頑張れ！

平成22・23年度 入札参加資格 審査申請書を 受け付けます

串間市では次の要領により、平成22・23年度入札参加資格審査申請書指（名願い）の受け付けを行います。

- 受付期間 11月5日（火）～2月26日（金）、土・日・祝日を除く
- 受付時間 11午前9時～11時半、午後1時～4時半
- 受付場所 11市役所1階B会議室（庁舎1階）および市役所財務課（2階）
- 受付を行う業種
 - ① 建設工事
 - ② 土木一式工事
 - ③ 建築一式工事
 - ④ 電気工事
 - ⑤ 管工事
 - ⑥ 水道施設工事
 - ⑦ 造園工事
 - ⑧ ほ装工事
 - ⑨ その他建設工事

- 測量・建設コンサルタント業
 - ① 測量
 - ② 建築士事務所
 - ③ 建設コンサルタント
 - ④ 地質調査
 - ⑤ 物件補償・鑑定
 - ⑥ その他コンサルタント業
 - 業務委託業
 - ① 清掃
 - ② 警備
 - ③ 収集運搬
 - ④ 保守点検
 - ⑤ 環境測定
 - ⑥ その他役務提供の業種
 - 物品など
 - ① 事務用品・事務機器全般から機械器具・車両などが購入するもの
 - ② 医薬品および医療器具などが購入する医薬材料や医療機器
 - ③ 学校教育・保育所などにおける教育・保育関連消耗品および備品
 - ④ 活版印刷・カラー印刷・フォーム印刷などが購入する印刷物
 - ⑤ 自動車車検・備品の修理など市所有備品の検査および修理
 - ⑥ その他市が購入する消耗品および備品。
- 申請要領および様式・添付書類など
串間市公式ホームページの入札・契約を参照してください（アドレス：<http://www.city.kushima.lg.jp/>）。
- 問い合わせ先 11財務課契約管財係
☎内線322・325

むし歯のお友だち

16の笑顔が輝いています。



平成21年8月12日実施の3歳児健康診査で、むし歯のなかったお友だちです。

フッ素塗布のご案内
フッ素は歯の質を強化します。
● 日時 11月27日（水）午後1時～1時半
● 場所 11串間市総合保健福祉センター
※通知はいたしません。年3回塗布するとより効果があります。
● 問い合わせ先 11福祉保健課子育て支援係 ☎内線504