

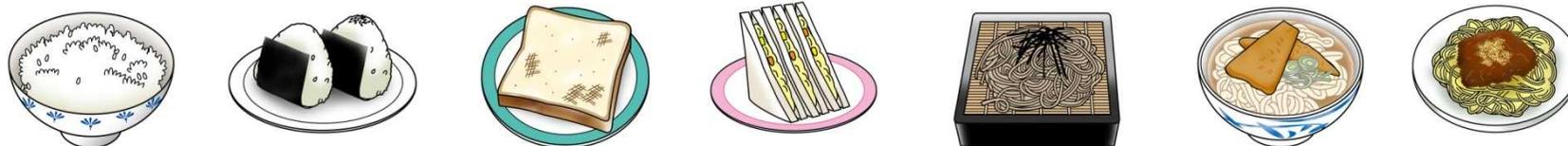
身体を動かすガソリンの役割！

～ 主食 ～



主食は運動や勉強をするときのエネルギー源、いわばガソリンの役割を果たします。
主食のとり方が勝負を分ける！といっても過言ではありません。毎食の食事ですっかりと食べるように心がけましょう。

主食とは・・・ご飯やパン、めん類などで糖質の多い食品



持久系種目は特に注目！



主食に多く含まれてる糖質は体内でグリコーゲンという形で筋肉や肝臓にたくわえられています。筋肉に蓄えられているグリコーゲンは筋肉を動かす、肝臓にたくわえられているグリコーゲンは脳ひろうこんばいを動かすエネルギー源となります。筋肉を動かすエネルギー源がなくなってしまうと疲労困憊して運動が続けられなくなってしまい、脳を動かすエネルギー源がなくなってしまうと思考能力が低下し、集中力、注意力が散漫になります。このような状態でトレーニングを続けると、時には判断力が鈍ることにより、けがをしやすくなります。長時間筋肉を動かし続ける必要がある持久系種目の選手はご飯やパン、めん類を朝食・昼食・夕食はもちろん、部活前などにも意識をしてとるようにしましょう。

補食におすすめ！ * 補食については次号で詳しく紹介します

糖質はエネルギー源になるため、食事と食事の間の補食にもお勧めです。おにぎりやサンドイッチ、肉まん類やカステラ、バナナなどを積極的にとりましょう。

エネルギー補給に

