

# アスリートへの食育活動

-スポーツ栄養学科通信Vol.92-

6月は  
食育月間です

【選手への提供の様子】

スポーツ栄養研究会【サポート部門】では、

- ・**栄養情報の発信**（リーフレット・レシピ発行、栄養セミナーなど）
- ・**食事や補食の提供**
- ・**お料理教室**
- ・**体組成測定**

などの活動を通して、アスリートの競技力向上や食・栄養への関心を高める活動を行っています。

6月11日（土）に、仙台大学を会場に陸上競技部の記録会が開催されました。この記録会で、本学陸上競技部に栄養に興味を持ってもらうことと試合後の疲労回復の重要性を伝え、実践してもらうことを目的にドリンクの提供と運動後の疲労回復についてのリーフレットを配布しました。



提供したドリンク

「バナナオレンジスムージー」



オレンジの酸味でさっぱりしていて、運動後でも飲みやすいドリンクです！

1人分の材料は、

- ・バナナ 35g
- ・オレンジジュース 100ml
- ・はちみつ 3.5g
- ・レモン汁 3.5g
- ・牛乳 70ml

となっており、材料をすべてミキサーに入れ、攪拌すると完成です。

《栄養価》

- エネルギー：136kcal
- たんぱく質：3.5g
- 脂質：2.8g
- 炭水化物：25.6g
- 食塩相当量：0.1g

《アレルギー》

- ・乳製品

## 【配布したリーフレット】

### 運動後の疲労回復を知ろう！！

今回「疲労回復」をテーマにリーフレットを作ってみました。そしてこのリーフレットで簡単にではありますが、疲労回復について皆さんにお伝えしたいと思います！ぜひお読みください！！

#### —運動後は糖質を補給しよう！—

今回は主にバナナとオレンジから糖質補給が得られます。

運動を行うためには体内にあるグリコーゲン(糖質)や脂肪からエネルギーを得る必要があります。しかし、運動をすることで特にグリコーゲンが減少してしまいます。そのため、**運動後に糖質を補給**して常に体内のグリコーゲンを切らないようにしたり、エネルギー補給をして疲労回復をし、次の試合や練習につなげることが大切になってきます！



#### —ビタミンCと一緒に摂るとGOOD—

今回は主にオレンジとレモン汁からビタミンCを摂取できます。

運動を行うと体内で活性酸素が著しく増加します。活性酸素はDNA損傷に影響を与えるため、疲労の原因となります。それを除去する作用(抗酸化作用)を持っている栄養素が**ビタミンC**です。ビタミンCを摂取するには、食事のなかにも多くの物を入れており、果物で摂取することが望ましいです。これからの暑い気候には、レモンをほろほろに搾けた「はちみつレモン汁」もおすすです！

**ビタミンCを多く含む食品**  
パプリカ、アロカリア、キウイフルーツ、レモン、オレンジ など

ビタミンCは水溶性のため、できるだけの果物で摂るか、野菜を茹でて汁ごと飲むスープにするなどで摂取しよう！



ちなみに、ビタミンCは腸の吸収を促進してくれます。

参考文献  
スポーツの栄養学 トレーニング効果を高める食事 (講義) 藤田 隆雄  
「スポーツ栄養のための食事」リハビリテーション科 藤田 隆雄

スポーツ栄養研究会【サポート部門】では、アスリートへの食育活動を通じて、アスリートを栄養面から支援しています。

また、これらの活動を通して身に付けた知識や技術等は、アスリートだけでなく乳幼児からお年寄りまですべての人への食・栄養面から支援することができます。

作成者：スポーツ栄養学科 講師 真木 瑛

[バックナンバーはこちらから](#)

[学科概要はこちらから](#)