

To the summit

Hokkaido hamatonbetsu basketballteam

スポーツ栄養学

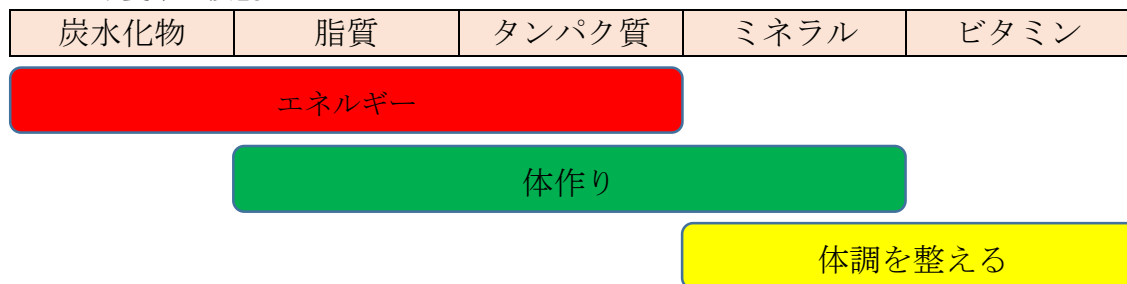
他校の運動部の先生方とこういう話をする機会がありました。

「たくさん食べる代（年代）は強い」

浜頓別にいる5年間で、約70人のバスケットボール部員と約50回の遠征に行きました。選手によりけりですが、浜頓別高校の選手は食が細い印象があります。その傾向は本校だけでなく、他校でも、そして一般的な高校生にも言えるそうです。ただし、浜頓別高校の選手は朝食をきちんと食べる。これには正直驚きました。ほぼ全員が朝からしっかりとした食事をとれることは、浜頓別高校の特徴ではないかと思います。

スポーツ選手にとって、食は体作りにおいて最も重要な要素の一つになります。冒頭の話は「食事の量」「朝食」でしたが、今回はバランスのとれたスポーツ栄養学について説明します。

※5大栄養素の役割



※栄養フルコース型の食事

主 食	ご飯 パン 麺類 餅	炭水化物	
おかず	肉 魚 納豆 卵	タンパク質	脂質
野 菜		ビタミン	ミネラル
果 物		ビタミン	炭水化物
乳製品	ヨーグルト 牛乳	タンパク質	ミネラル