

# スポーツの秋！運動をする時の食事とは？！

秋まっさかり、すずしく過ごしやすい気候が続いています。この時季はスポーツをするのもってこい！  
秋のさわやかな風の中、汗をかくのは気持ちがいいものですね。  
今月は運動時の食について考えてみましょう！！



運動をする時は水分補給をしっかりと、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質を中心に食べることがいいといわれています。



## 運動をする前…

運動を始める3時間前には食事を済ませておきましょう。

脂肪分は控えめにし、ごはんやパンといった糖質を中心に、消化の良いものをバランス良く食べることが大切です。

30分くらい前に水分補給もしっかりしておきます。

やむを得ず、運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど、消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選びましょう。

## 運動をした後…

まずは、すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにします。

### 糖質を多く含む食品



ごはん



パン



めん



いも

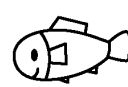


くだもの

### たんぱく質を多く含む食品



肉



魚



豆製品



卵



乳製品

## お米の豆知識



### 「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」。ついもちにしたり、おこわにして食べる粘り気の強いお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が“アミロペクチン”のみで構成されるのに対し、うるち米は“アミロペクチン”と“アミロース”の2種類で構成されています。“アミロペクチン”が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。

### お米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

### お米の品種

日本で一番人気のあるお米はコシヒカリですが、そのほかにも、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、ササニシキなど、日本で作られるお米の品種は300種類にも上ります。店頭にもさまざまな種類のお米が並んでいますので、食べ比べてみて自分の好きなお米を探してみるのも楽しいですね。

### ご飯の栄養

お茶碗1杯分(150g)

エネルギー…252kcal	ビタミンB2…0.02g
炭水化物…55.7g	カルシウム…5g
たんぱく質…3.8g	鉄…0.2g
ビタミンB1…0.03g	食物繊維…0.5g



日本で作られている  
お米の品種は約300種類!!

お米

