

「バテ」とは①

①季節的なもの＝夏バテ

食事 + ジュース、アイス



糖質をエネルギーに変えるための

ビタミンB1・B2が不足する



体がだるいなどの夏バテを起こす

ビタミンB1・B2

豚肉(特にもも肉・ひれ肉) レバー 枝豆 納豆 豆腐 うなぎ

いわし ゆず

例) 豚しゃぶ、レバニラ炒め、豆ごはん、豆腐の肉あんかけ

「バテ」とは②

②疲労によるもの

対策

疲れを翌日に持ち越さないこと
練習後なるべく早く糖質を摂取し、
筋肉にグリコーゲン(エネルギー源)を貯蔵
できる環境を整える

- * 試合・練習後にオレンジジュースを飲む
- * 食事まで時間が空くときは補食を
例)ゼリー、ゼリードリンク、果物など

食欲がないときの食事

「食欲がないとそうめんなどの麺類に偏りがち...」

→ **主菜(タンパク質)**を食べやすくする工夫を！

「どうしても肉や魚が食べられないときは...」

→ のどごしがよく食べやすい

冷奴・卵豆腐・温泉卵などを

《オススメ》

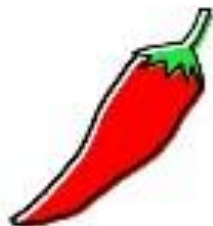
- ☆カレー
- ☆シチュー
- ☆けんちん汁

・肉や野菜が煮込まれているため消化が良い
・適度な汁気で食べやすい

食欲がないときのヒント①

香辛料

とうがらし
こしょう
わさび
からし



◆こんなのはいいかが？

- ・焼肉にこしょうをふりかける
- ・和え物に隠し味でわさび、からしを
- ・ソテーや野菜炒めにカレー粉を使う

かんきつ類

レモン
ゆず
すだち

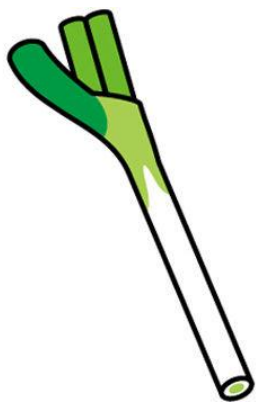


◆こんなのはいいかが？

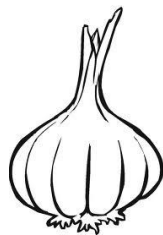
- ・焼肉、焼魚にレモンを添える
- ・煮物や汁ものにゆずで香り付けを
- ・レモン汁をドレッシングに入れる

食欲がないときのヒント②

香辛野菜



にんにく
しょうが
パセリ
ネギ



◆こんなのはいいかが？

- ・薄切りにんにくでガーリックソテーに
- ・から揚げをネギソースに
- ・冷奴にネギやしょうがをたっぷり

酸味のあるもの

梅干し
酢



◆こんなのはいいかが？

- ・酢の物を一品つける
- ・酢飯にする
- ・和え物やドレッシングに梅干しを混ぜる
- ・お弁当やおにぎりに梅干しを入れる

夏バテ予防

➤ ジュース・アイス×

甘いジュースやアイスの食べ過ぎに注意

➤ 糖質補給

練習後はなるべく早く糖質を補給する

➤ 規則正しい食事

暑くなる前から規則正しい食事をする

➤ 睡眠

しっかり睡眠をとる