清明学院サッカー部 新聞

令和２年 12 月９日 NO.11

全国に旋風を巻き起こそう！

栄養講習会を 12 月 7 日に実施しました。

12 月 7 日に初めてズームミーティングで栄養講習会をしました。講師は『高橋先生』わかりやすく遠く宮城県からの講習でした。講習は知っていることの振り返りや、新しい知識の講習で 1 時間強の話があっという間に終わり、スポーツ選手としての食事の大切さが、とても分かりました。また、今回は保護者の方も参加可能なズームミーティングでしたので、保護者の方も参考にして頂ければと思います。高橋先生貴重な時間ありがとうございました。今回の新聞は栄養講習会の振り返りをしたいと思います。

人の成長とは何か

最近、高校でインスタや Facebook 等で写真やコメントを掲載することの禁止や小学校で『コソコソ話』禁止など人のわからないところで悪口や情報を公開することが問題化しています。
ある私の授業で遅刻者が入ってきたときに席の前後でコソコソ話をし、その生徒の悪口を言ったかどうかは分かりませせが・・・その遅刻した生徒が嫌な気分でその場を過ごしていた状況を目にしました。
なぜ、こうゆう状況が発生するのでしょう。自分がそうされたらいやなはずなのに・・・　自分に余裕がないのでしょうね。
私は、そう思います。人の弱点や悪口ばかり言う人は自分自身に自信がなく、目標が定まっていない人 だから、自分より下であろう人に（上とか下とかないのに）攻撃をする・・・悲しい・・・そういう人物がいなくなることを信じます。

栄養講習会（12 月 7 日 13:30~）

1.基本の食事について

主食（糖質（ごはん パン 麺類など））
主菜（タンパク質 ミネラル 脂質（肉 魚 卵 大豆製品））
副菜（ビタミン ミネラル（野菜・海藻・キノコ類）
＋
果物 <ビタミン ミネラル 糖質>・乳製品 <タンパク質 ミネラル>

バランスよく食事をとる➡取れなかったときは、次回不足した所を多めに！！

重要 1

食べても食べても大きくなりませんどうしたらいいでしょうか？

無理に 120%で食べると　**消化 70% 吸収 84%**
余裕をもって 90%で食べると　**消化 95% 吸収 85.5%**
吸収した%が同じように見えますが、消化した分の吸収と考えると結構違うデーターとなる。
よって食事の量は少しずつ増やし、**食事の回数を増やす。**
一気に食事をとると排便回数が多くなり、身体に吸収されなくなります。

2.どのくらい食べたらいいの？

1 日 身体の大きさによって異なりますが、3500~4500Kcal ぐらい必要です。
➡これくらいの摂取カロリーになると 3 食の食事では無理で必ず**『捕食』**が必要です。

3.糖質 タンパク質の取り方 4 捕食について

タンパク質の取り方 体重 1 kgあたり 1.6~2.0ｇ
鶏ささみ 100ｇ中➡タンパク質 23ｇ 体重 60 kgの人➡ 約 108ｇ必要
鳥ささみ 470ｇ分

毎回は難しい➡だから、プロテイン（サプリメント）、捕食が必要
もう捕食はおやつではありません。だから、捕食の内容が大切

糖質は車に例えると『ガソリン』 燃料がなくなると止まります。人は燃料がなくなると筋肉や骨からエネルギーを取ります。よって、ガソリンのない人はどんどん弱い身体を作ります。**朝食の食べない選手や練習が始まる前にエネルギー補給しない選手は絶対にダメです。**