



スポーツの秋！思わぬケガにご用心



食欲の秋、芸術の秋、そして・・・スポーツの秋！

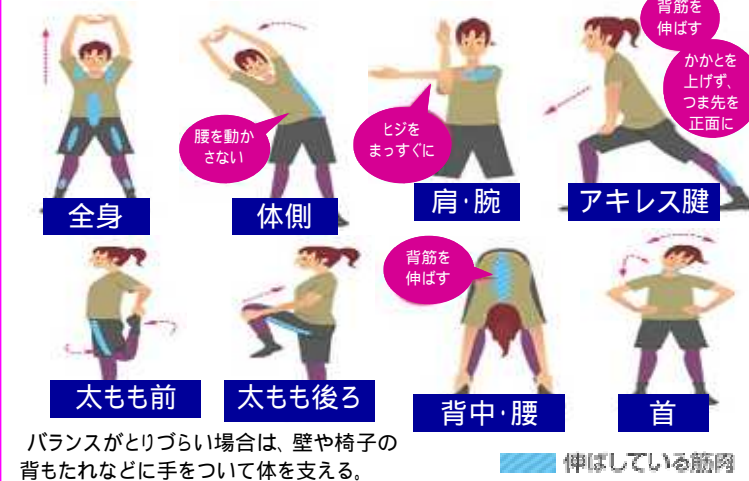
運動会や地域のイベントなどで久しぶりに体を動かす人も多いのでは。しかし、張り切って参加して、疲れたりケガをおってしまう人も…。今回は運動会シーズン、運動による疲れやケガの予防、栄養についてお伝えします。2020年東京オリンピック開催決定に便乗して、普段運動をされない方も無理せずスポーツの秋を満喫しましょう。

ケガや疲れを残さない為に必要なことは…。

1.準備運動・整理運動 2.記憶のリニューアル

1.準備運動・整理運動

運動前後のストレッチがケガや疲れを防ぐ！



バランスがとりにくい場合は、壁や椅子の背もたれなどに手をついて体を支える。

伸ばしている筋肉

運動前のストレッチは、体温・代謝・筋肉温の上昇の効果があり、関節を動かせる範囲も広くなり、疲れやけがを予防できます。運動後は、疲労物質の排出が促され、疲労回復を早めることができます。

ストレッチの注意すべき5原則

- 1) 時間は最低20秒
- 2) 伸ばす筋や部位を意識する
- 3) 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- 4) 呼吸を止めないように意識する
- 5) 目的に応じて部位を選択する

2.記憶のリニューアル



大人の参加する競技で足がもつれて転んだり、カーブが曲がれなかったりする光景を見たことはありませんか？これは、**脳の記憶のせい**でもあるようです。

脳は若くて身体が動いた時の記憶を覚えていて、敏感に動かそうとするのに、筋肉は若い頃と違い、反応できない状況にあるからなのです。若い頃に運動が得意だった人ほどその記憶が残り、かえって気持ちに体がついていけないことが多いようです。

運動前にウォーミングアップをしてから、一度全力で走ってみたり、ジャンプをしてみましょう。「意外と動けないことに気づくはず…。」若い頃から今の自分に、脳の記憶をリニューアルしてケガ防止に努めましょう！

スポーツする際の栄養のポイント



朝はエネルギーが枯渇気味。朝食をきちんととり、パワーを取り戻してスポーツに臨みましょう。

スポーツは、多くのエネルギーを必要とします。
即効性の糖質の摂取は重要です！

糖質はご飯やパンなど主食に多く含まれている栄養素で、体や脳のエネルギー源として大切です。特にスポーツでは、筋肉でグリコーゲン(糖質)がエネルギーとして大量に消費されます。そのため、即効性のある糖質を主体にとることが重要です。

すっぱいものが疲れを癒す

柑橘類などに多く含まれている**クエン酸**には摂取した栄養素がエネルギーに変換されるのを助ける働きがあり、また、疲労回復に効果を発揮します。



たんぱく質の補充は運動の後がベスト！

たんぱく質は筋肉や血液など身体を作る原料です。特に運動で傷ついた筋肉を修復し、強化させるために必要です。十分に摂取しましょう。

運動会のお弁当は楽しみのひとつ
いつもとちょっと趣向を変えたエビ料理をご紹介します

香ばしい風味！

エビの香味パン粉焼き



好みの香草をプラスしても・・・ローズマリーなど

<材料> 4人分
有頭エビ4匹 / パン粉15g / 鶏卵1/3個 / にんにく半片 / 塩・コショウ適宜 / オリーブ油適宜

<作り方> (1人分:エネルギー:65kcal/食塩0.3g)
有頭エビは背開き、わたを除き塩・こしょうをする。にんにくのみじん切り、パン粉、卵を混ぜる。のエビに をのせてオリーブ油をふり、オープンで焼く。(目安230℃:5~6分) フライパンでも焼けます。



JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。