

持久力 バテない体をつくる食生活

スタミナアップは日ごろのバランスのとれた食生活が基本！



バランスのよい食事にビタミンB群&鉄をプラス

「試合中、ずっと全力で動けるスタミナをつけたい」と子供たちは願っています。

持久力をアップさせるには、エネルギーの貯蔵タンクといえる筋肉内のグリコーゲン量を増やさなければなりません。

グリコーゲンの材料は炭水化物。ふりかけなどを活用して1食あたり丼1杯(300g)のごはんを食べるようにしましょう。



エネルギーになりやすい中鎖脂肪酸を上手にとるのもバテないための秘訣。そして、炭水化物と脂肪を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群も、豚肉などからしっかりとるようにしましょう。さらに、体内での酸素の運搬に欠かせない鉄も不足しないように心がけます。フィジカルトレーニングに加え、日ごろからバランスのよい食事にビタミンB群や鉄をプラスして、さらなるスタミナアップを狙いましょう！

持久力アップに欠かせない栄養素

- ①炭水化物をしっかり取る
- ②脂肪を上手にとる
- ③ビタミンB群も忘れずに
- ④鉄が不足しないように心がける



持久力をアップさせるトレーニングのコツ

- ①集中したトレーニングを行う
- ②バランスのよい食事と適度な水分補給
- ③十分な睡眠もひとつのトレーニングと考える