



はし 走るとどうしてつかれるの

つかれるのは、エネルギー不足と疲労物質のため

はし
走るためには、たくさんのエネルギーが必要です。走るとつかれるのは、はし
走ることによ
って、たくさんのエネルギーが使われるため、からだなか
体の中の、エネルギーが不足してくること
と、走ることによって、筋肉の中に疲労物質の乳酸ができるためです。

つかれをとるための食事は

はし
走るために使ったエネルギーを補い、つかれをとるためには、たんすいかぶつ
炭水化物と脂肪をおもに
とるようにします。特に炭水化物の糖分は、すぐにエネルギーに変わるの
ので、ききめがあ
ります。また、筋肉のほとんどは、たんぱく質でできていますので、卵
やチーズなどのた
んぱく質も必要になりますし、ビタミンやミネラル、カルシウムやマグネシウムも、
運動
中
にはたくさん使っているの
で、補うための食べ物をとる必要があります。

つかれをとるためのおふろとマッサージ

おふろに入ったり、マッサージをしたりすると、けっこう
血行がよくなり、筋肉の中に新しい血
液が流れこみます。すると、えいよう
栄養や酸素などが十分送られ、筋肉の中にたまった疲労物質
の乳酸が運び出されて、つかれをとるのに役立ちます。（監修・保志 宏）

