



## 運動のつかれをとるためには、どんな食事がいいの

### つかれをとるための食事は

運動をするには、たくさんのエネルギーが必要です。

運動をするとつかれるのは、運動をすることによって、たくさんのエネルギーが使われるため、体の中の、エネルギーが不足してくることと、筋肉の中に、疲労物質の乳酸ができるためです。

運動す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、炭水化物と脂肪をおもにとるようにします。

特に炭水化物である糖分は、すぐにエネルギーに変わるので、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、補うための食べ物として、とる必要があります。



つかれをとる食べ物



脂肪 たんぱく質 炭水化物

### つかれをとるためのおふろとマッサージ

お風呂に入ったり、マッサージをしたらすると、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、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)

