

アロハ

トライアスロン!



カラダを動かすエネルギーになる栄養素は炭水化物(でんぷんなど)。運動する前や後には、エネルギーを補給するパスタやご飯を食べよう! 写真は、カナダの小さな町で行われたスポーツイベントのゴール後のパーティー。地元の子もたまちもレースに参加するから、食べるときもみんないっしょだよ。

こんにちは。

待ちに待った夏休み、みんなどうしてる?

ところで、忙しいから、かっこいいから、つ

ていう理由でサプリメントをとってる人、いな

い? みんなが気になるダイエット&筋肉をつ

けてかっこよくなりたいう願望のために

もサプリメントってなんだか興味あるよね。今

月は**サプリメントの話**をしよう。

そもそもサプリメントって何だろう。もとも

とはスポーツ選手が筋肉を増やしたり、栄養を

補ったりするために飲んでいるプロテインパウ

ダーやタブレット(錠剤)のようなものだけ、

いまはコンビニやスーパーでも気軽に買えるよ

ね。ときどき、サプリメントだけで1食すませ

ちゃう人もいるようですが、ここで問題。サブ

リメントの元になる英語、サプリメント(suppl)

はどんな意味かな?……そう、「補充する」埋

め合わせる」という意味。だから、「コハンでちゃ

んと栄養がとれない場合に**足りないものを**

**補うのがサプリメントの役割**。たとえば

超ハードなトレーニングをしている運動部の合

宿中、どうしても食欲がなくなっちゃって食べ

られない、なんていうときや、アレルギーがあっ

## Let's try ききポカ

自分のカラダを知るための実験をひとつやってみよう！ 題して「ききポカ」。

テレビなんかで「きき酒」といって、お酒を飲んで銘柄（お酒の名前とか産地）を当ててのを見たことあるかな。ワインの場合はソムリエという資格があるね。中学生のみんなには、スポーツドリンクを当ててもらおう。どのメーカーでもいいけど、ポカリスエットが有名だから「ききポカリスエット」、略して「ききポカ」。

パウダータイプのスポーツドリンクをふつうの2倍濃いのから半分の濃さまでいろいろに薄めて、1日のいろんな時間に飲んでみよう。朝起きたとき、部活の合間や塾の休み時間、晩ご飯の後など。いちばんおいしいと思える濃さはどれかな？ 「味」はカラダに必要な栄養素を判断する重要な手がかり。疲れたとき、いつもより甘いもののおいしく感じるってことはみんなも経験あるんじゃないかな。



味が示すシグナル	
甘味	糖の味 = エネルギーが得られる
うま味	アミノ酸の味 = タンパク質を含む
塩味	ナトリウムを含む(7月号の水の飲み方に関係)
酸味	腐敗の可能性があるので避けたほうがよい
苦味	毒物の可能性があるので避けたほうがよい

て食べられないものがあるような人には必要になることもあるけど、**ゴハンの代わりにはならない**ってことだよ。

次に注意したいのが、ビタミン剤などはたくさんとれば**ほど効果があるわけじゃない**ってこと。カラダがビタミンを必要とする量は、**体格や年齢、性別、運動量**によって決まっています。それより多くとったビタミンはむだに排泄されてしまうだけでなく、とりすぎによる害が起ることもあるんだ。強い骨をつくったり集中力を高めたりするのに大切なカルシウムさえ、とりすぎると結石といって腎臓や尿の通り道にカルシウムの石ができておなかや痛くなったり、ほかの栄養素の吸収が悪くなったりすることがあるんだって。

最後にもうひとつ、今月ぜひ話しておきたいのは、**カラダが省エネになるお話**。省エネといっても、環境問題じゃないよ。スリムになるうとして毎日ちよつとしかゴハンを食べない人、いるんじゃないかな？ サプリメントで栄養はとってるからゴハンはいらなくて思ってる人とか、がんばっているのにぜんぜんやせないって悩んでいる人もいるかもね。カラダに必要なエネルギー量に対して食べる量が少な

ぎると、カラダがエネルギーのむだづかいをしないようになる。つまり省エネになると考えられている。いったん省エネのカラダになると体重が減りやすくなるだけでなく、そのうち**ホルモンや自律神経にも影響**がでてきてココロやカラダの健康が損なわれてしまうこともある。女子の場合は生理が不規則になったりまつたりしちゃう。生理がなくなると、骨粗しょう症になったり、病気に対する抵抗力がおちたり、集中力が悪くなることもある。怖いね。

カラダが省エネにならないためには、**きちんと食べてカラダを安心させる**こと。省エネの時期が長いと、ちゃんと食べて元気にスポーツもできるようにするまで3、4年もかかっちゃうよ。大切なことは、**自分のカラダを知ること**、「**自分のカラダを科学すること**」、「**自分のカラダは自分しか守れないことに気づくこと**」。

カラダにいいものをしっかり食べて、アタマとカラダをしっかりと使う。基本だね！

じゃあ  
また来月ね

