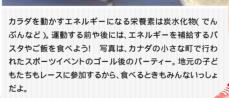
葛西奈津子の連載スポーツ・エッセイ 5

arena



こんにちは。

月は**サプリメントの話**をしよう。 村てかっこよくなりたいっていう願望のために はてかっこよくなりたいっていう願望のために もサプリメントってなんだか興味あるよね。今

られない、なんていうときや、アレルギーがあっ 超ハードなトレーニングをしている運動部の合 リメントの元になる英語、サプライ (supply) ちゃう人もいるようだけど、ここで問題。 宿中、どうしても食欲がなくなっちゃって食べ んと栄養がとれない場合に足りないものを め合わせる」という意味。だから、ゴハンでちゃ はどんな意味かな?.....そう、「補充する」「埋 ね。ときどき、サプリメントだけで1食すませ いまはコンビニやスーパーでも気軽に買えるよ ダー やタブレット (錠剤)のようなものだけど、 補ったりするために飲んでいるプロテインパウ 補うのがサプリメントの役割。 たとえば とはスポーツ選手が筋肉を増やしたり、栄養を そもそもサプリメントって何だろう。もとも サプ

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 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う。どこ ーのでもいいけど、ポカリスウェットが有 名だから「ききポカリスウェット」、「略して「ききポカ」。 イプのスポーツドリンクをふつうの2倍 。 濃いものから半分の濃さまでいろいろに薄めて、 1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? ダに必要な栄養素を判断する重要な手が とき、いつもより^{ret}いものがおいしく 感じるってことはみんなも経験あるんじゃないかな

なっ



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

ないっ なろうとして毎日ちょっとしかゴハンを食べて ネといっても、 てる人とか、 で栄養はとってるからゴハンはいらないって思っ ない人、いるんじゃないかな? Ιţ 最後にもうひとつ、今月ぜひ話しておきたい て悩んでいる人もいるかもね。 カラダが省エネになるお話。 がんばっているのにぜんぜんや 環境問題じゃないよ。 サプリメント スリムに カラダに 省工

カラダにいいものをしっかり食べて、

アタマと

排せつされてしまうだけでなく、 通り道にカルシウムの石ができておなかが痛く る害が起こることもあるんだ。 さんとればとるほど効果があるわけじゃ することがあるんだって ムさえ、とりすぎると結石といって腎臓や尿の たり集中力を高めたりするのに大切なカルシウ ていて、 量は、体格や年齢、なれ ないってこと。カラダがビタミンを必要とする 次に注意したいのが、 たり、 それより多くとったビタミンはむだに ほかの栄養素の吸収が悪くなったり 性別、 ビタミン剤などはたく 運動量によって決まっ 強い骨をつくっ とりすぎによ 集中力が悪くなることもある。 症になったり、病気に対する抵抗力がおちたり たりしちゃう。 శ్ర モンや自律神経にも影響がでてきてココ 重が減りにくくなるだけでなく、そのうち水ル [やカラダの健康が損なわれてしまうこともあ

女子の場合は生理が不規則になったりとまっ

生理がなくなると、

骨粗しょ

う

怖いね。

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

カラダをしっかり使う。基本だね また来月ね あ

じゃ

必要なエネルギー 量に対して食べる量が少なす

れている。 ないようになる、つまり省エネになると考えら ぎると、 カラダがエネルギー のむだづかいをし いったん省エネのカラダになると体

なることもあるけど、ゴハンの代わりには

て食べられないものがあるような人には必要に

ならないってことだよ

デザイン/CrazyCompany **イラスト**/Kei