

練習前はおにぎりなど炭水化物を！！

スポーツに欠かせない集中力。その源である糖質は脳のエネルギーになる唯一の成分。特にご飯は消化が良く、ミネラルやビタミンも含まれています。ただ糖質を一気に取り過ぎると低血糖の原因にもなるので、取り過ぎには注意してください。



練習後はお酢料理が効果的！！

練習後にはお酢を摂取すると、クエン酸が疲労物質を取り除き、体の回復を促します。また、ブロッコリーは、カルシウムの吸収率を高めるビタミンKや、ビタミンCが豊富で風邪予防にも役立ちます。



睡眠中に分泌される成長ホルモン！！

成長ホルモンが盛んに分泌されるのは、特に運動後と夜間の睡眠中。この為、子どもの頃から短時間睡眠の生活を送ると、体の成長に影響する可能性も。また、睡眠不足は運動中の集中力を低下させるので、ケガの間接的原因にもなりかねません。

8時間以上の睡眠を心がけよう！！

肝臓からは骨を強くする物質が分泌されますが、その分泌を促すのが成長ホルモン。筋肉を強化したり代謝を促進する働きも担うなど、子どもの成長に大きく関わる存在です。幼少期から思春期にしっかりと睡眠をとるように心がけましょう！！

