



マラソンシーズン到来



朝晩肌寒くなりました。そして、いよいよマラソンシーズンが到来！涼しくなってきたからでしょうか、ランニングをする光景もよく目にするようになりました。

「マラソンは自身の身体を長い距離を移動させるスポーツ」です。その特性上、減量が行われたり、心肺機能の向上・持久力をつけるために走り込みの練習が行われます。いきなりやりすぎず、計画的に行うことも重要です。今回は公益財団法人日本陸上連盟から提示されている

「マラソンに取り組む市民ランナーの安全10か条」を参考にご紹介します。

1. 普段から十分な**栄養**と**睡眠**をとりましょう。

栄養

×

休養

×

運動

2. 喫煙習慣をやめましょう。

3. **メディカルチェック**を毎年受けましょう。

4. 生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。

5. **計画的なトレーニング**をしましょう

がんばりすぎにも注意が必要です

7. **腹部不快感、胸痛、冷や汗、フラツキ**などがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。

8. 足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう

身体の声に耳を傾けましょう！

9. 完走する見通しや**体調に不安**があればやめる勇気を持ちましょう。

10. 心肺蘇生法を身につけましょう。

もしもの対策もしっかり準備を！

食事の基本はバランス食 → **主食** + **主菜** + **副菜** + **果物** + **乳製品**
ちょっとした体調の変化は赤信号かも!? 早めに気づき計画的に対策しましょう。

バランス調整☆おすすめのちょい足し食材

主食

ご飯・パン・麺・いも

・副菜に麺やいもを使用する

主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品

・不足しがちな魚は缶詰をプラスin

(ツナ缶、あさり缶(鉄)、サバ缶(Ca)など)

・納豆は常備・常食！

・大豆は水煮を煮物/和え物(等)にプラスin

・ゆで卵はいつでもどこでも食べれる常備食です

副菜

緑黄色野菜・淡色野菜・海藻・きのこ

・海藻(乾)は常備、さっと戻していろいろ使えます

・ひと手間で作れる工夫(洗ってそのまま・レンジ)

例：トマト(加熱)、ブロッコリー(ビタシンC)、インゲン、濃色葉物野菜(鉄、Ca、ビタミンA)はさっと洗ってレンジでチン！和え物や付け合せなどに。

ポイント

不足しているところのバランスを補いつつ、例えばあさり缶のように(タンパク質/鉄/ビタミンB12)豊富な栄養素のある食品をちょい足ししましょう！



一言アドバイス

1品追加するのは時間と手間がかかってしまいがちですが、使える食材を備蓄しておくことで、今あるメニューにプラスin！無理なく続けられるおすすめちょい足し術です。

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】



KAGO食スポーツ

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920