



～中学生の保護者の皆様へ～

勝負は皿の上で決まる！

医学博士で管理栄養士の本多京子先生は、「ドイツのスポーツ界では、『勝負は皿の上で決まる！』とされている」と話されました。水分、栄養バランス、食事の時間など、ベストな食事をどれだけ取れたかで、勝敗が決まってしまうほど、食事の影響は大きいそうです。

また、「アメリカのプロ野球界では、ファーストフード、ピザ、ジュースが禁止の所もある」と言われました。メジャーリーグで活躍している選手は、専属のシェフや栄養士を雇っている人もいますし、チームのクラブハウスでは、栄養を考えた食事を選手に出す所もあります。一流の所ほど、食事には気を使っているようです。

「日本は、食事に対する意識が低い」とも言われました。箱根駅伝で、優勝候補だった大学が全然振るわなかった時、本多先生は監督に、前日の食事の内容を聞いたそうです。すると監督から「刺身の差し入れがあったので、それをみんなに食べさせた」と聞き、「とても残念だった」そうです。先生は「前日も当日も生ものは絶対ダメ。生卵もダメ。」と言われました。また「試合や試験の前に、日ごろ食べないような物を食べないように。消化の悪い物も前日や当日は、良くない。肉を食べるなら、鶏肉がいい。」とも言われました。

それから「甘い物がエネルギーになるからと、直前にアメやチョコレートなどを食べる人がいるけれど、血糖値が急に上がってハイになり、途中でエネルギーが切れ、ダウンする。食べるならバナナなどを1時間前までに」という事でした。

食べ物の影響は、思ったより大きいようです。賢く食べて、子ども達が試験や試合で良い結果を出せるようにと、願っています。

睡眠も大事ですね

クイズ番組の「東大王」に出演している現役東大生の水上 颯(みずかみ そう)さんは、その著書の中で「もっと睡眠の優先順位をあげよう」と書かれています。

水上さんは、出かける2時間前には起きるので、逆算して寝る時間も決めているそうです。でもついつい寝るのが遅くなる時もあるそうですが、「睡眠不足では、クイズの成績があきらかに下がる」そうですよ。なので、大事な日の前日は「必要な睡眠時間+1時間ぐらいの余裕を持って寝る準備にはいる」という事でした。

日本は、大人も子どもも睡眠不足の人が多いようですが、「うちの子睡眠不足かも」と思う人は、まずは「30分早めに寝る」よう声かけをしてみてください。

水上さんは、中学生と10歳くらいしか変わりませんので、彼の本を読ませてみるのもいいかもしれません。本は「何か一つでも得る所があれば、いい」くらいの気持ちで気楽に読むよう勧めてみてください。

【参考図書】

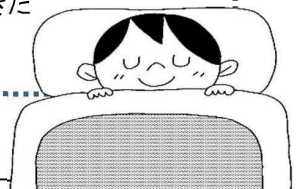
東大No.1 頭脳が教える

「頭を鍛える5つの習慣」

「天才」という言葉は好きじゃない

「習慣」で僕はここまで来た

著者 水上 颯



家庭教育支援員

清田 智子

生涯学習課

25-7232

