



## ハイパフォーマンススポーツセンターと連携

9月21日（金）・22（土）にスノーボードのナショナルチーム選手8名（スロープスタイル/ビッグエア）が当センターで体力測定をしました。

測定は、日本スポーツ振興センターハイパフォーマンスセンターネットワークの構築事業の一環で、ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）と協力、実施しました。

これは、当センターには全国でも数少ない呼吸循環器系測定ができる機器があること、富山にスノーボード練習施設（TOYAMAキングス）があるためです。

当センターでは、これからもアスリート支援のため、HPSCとの連携をはかりながら最新の医・科学情報の収集・提供に努めていきます。

※日本スポーツ振興センターは、2016年4月より、国立スポーツ科学センター、味の素ナショナルトレーニングセンター等を含む西が丘地区をハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）とすると機関決定しました。



ハイパフォーマンススポーツセンター  
(HPSC)



### ■ 姿勢チェック

足首関節の可動域や静止時／運動時の身体のねじれや左右差等



### ■ 呼吸循環器系測定

乳酸カーブ、心拍数等



### ■ 筋系測定

等速性筋力測定器を使用し、大腿部の左右・前後の筋力バランス

# 最新情報 すぐに役立つ食事と栄養

健康づくりの方からアスリートまで



健康づくりを目的にしている方もアスリートも、運動やトレーニングの成果を出すためには、毎日の食事から目的に合った必要なエネルギー量や栄養素を摂ることが大切です。食事・栄養に関する研究も日々行われており、「食」に関するいろいろな知識を知り、普段の食事に取り入れていくことが、生活習慣病の予防や体づくり、コンディションづくりの大切なポイントになります。

このコーナーでは、すぐに役立つような食事・栄養に関する最新情報をお届けしていきます。



## 第7回 風邪予防のための食事



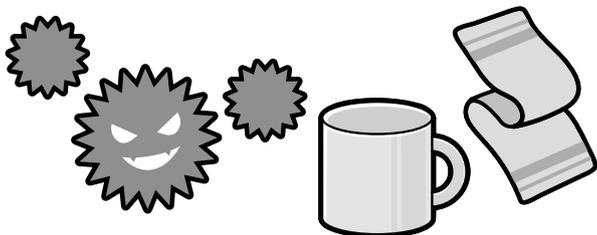
### なぜ冬になると風邪を引きやすくなるの？

冬になると風邪を引く人が増えてきます。その原因と対策を知り、寒い富山の冬を元気に過ごしましょう。

#### 冬に風邪が増える原因と対策

##### 原因

①冬は気温の低下や暖房の使用により、空気が乾燥し、普段、水分を含んでいるウイルスが軽くなり、空気中に長い時間浮遊し続け、ウイルスが体内に侵入しやすくなる条件が整いやすくなります。



②皮膚、鼻、喉などの粘膜にはウイルスを体内に侵入させない役割がありますが、外気の乾燥により、粘膜が減少すると、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。



③冬は室内にこもりがちになり、ウイルスとの接触機会が増えてしまいます。

##### 対策

①冬場は湿度を40-60%にし、室温は20-25℃の「快適」に過ごせる温度に設定しましょう。

湿度が40%を下回るとインフルエンザウイルスが活発に...

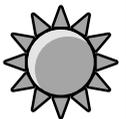
→加湿器が無い場合は、濡らしたバスタオルを室内にかけると湿度を上げることができます。

部屋の大きさや気温、湿度によっても変わりますが、まずは大きめのバスタオルを1-2枚濡らして硬く絞り、ハンガーにかけます。一晩でタオルが濡れてしまうようであればタオルの枚数を増やしましょう。

→タオルは表面積が広いので湿度を上げるにはコップの水よりは効果がありますが、タオルを干せない場合はお湯を入れたコップを枕元においても加湿効果が期待できます。

②マスクや水分補給で粘膜の潤いをキープ  
→寒くなると水分補給を怠りがちになりますが、厚着により発汗が増えたり、寒さによる利尿作用で体外に水分が放出されます。夏同様、喉が乾く前に、意識的に水分補給をしましょう。

③定期的な換気をしましょう。  
→換気をすることで部屋のチリやホコリを飛ばすことができ、ウイルスの繁殖を防ぐことができます。



### 規則正しい生活で風邪を予防しよう

季節に関係なく、睡眠不足や疲労、ストレスなどにより、免疫力は低下してしまうので、冬の体と心の管理は非常に重要です。乾燥対策や規則正しい生活は季節関係なく、体調管理をする上で重要となります。

- ① **手洗い&うがい**: ウイルスを触った手で鼻や目などを触ると粘膜から感染してしまうので、外から戻ったら手洗いをしましょう。うがいは細菌を洗い流して、のどの粘膜にウイルスが付着するのを防いでくれます。
- ② **睡眠時間の確保**: 睡眠中は人間の免疫細胞が活発になります。また、成長ホルモンは睡眠中に分泌され、弱った細胞を修復してくれます。**7~8時間**の睡眠時間を確保できるよう規則正しい生活を心がけましょう。
- ③ (次のページを参考に) **栄養バランス**を意識した食事をしましょう。



## 体調を管理するための栄養バランスを意識して摂りたい食品

### タンパク質： ウイルスと戦う白血球などの細胞を作る材料

→ 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

- \* 納豆：抗ウイルス作用や免疫力アップ作用の成分がたくさん含まれる食品
- \* ヨーグルト：乳酸菌はお腹の調子を整え、免疫力を高める作用があります。

例)朝食に納豆やヨーグルト1パックをプラス



### ビタミンA： 喉や鼻など粘膜を強化してウイルスの侵入を防ぐ。

→ 緑黄色野菜、レバー、穴子、乳製品

- \* ニンジン：野菜の中でも抗酸化作用のあるβ-カロチンの量が多く含まれます。
- β-カロチンは皮のすぐ近くにたくさん含まれているため、皮はなるべく薄く剥きましょう。

例)昼食にブロッコリーなど緑黄色野菜を一品プラス



### ビタミンC： 体内に侵入したウイルスを攻撃する白血球を支援。

細胞膜を強くするコラーゲンの生成を促進し、ウイルスの侵入を防いで免疫力やストレスへの抵抗を強化

→ 果物、野菜、イモ類

- \* バナナ：抗酸化作用(疲労の原因となる酸化を防ぐ)や、白血球を増加させ、免疫力を高めます。
- \* イモ(ジャガイモ、サツマイモ)：加熱しても壊れにくいビタミンCを含み、粘膜を保護し、免疫力をアップさせます。
- \* レンコン、山芋：粘り成分のムチンにより、たんぱく質など栄養素の消化・吸収を助け、胃粘膜の保護にも役立ちます。すりおろして調理すると消化機能が落ちている時も胃の負担にならず、おすすめです。

例)夕食に山芋のすりおろしや、デザートに果物をプラス

### ビタミンE： 細胞の老化を防ぐことで血管壁の弾力を保ち、免疫細胞の移動をスムーズにする

→ 魚、植物油、ナッツ

- \*アーモンド：抗酸化作用により、活性酸素の除去を促します。

例)アーモンドなどのナッツをおやつに

紹介した食品は一度に多量取るのではなく、普段の食事に1食分(100~150g)をプラスしましょう。

#### 1食分ってどのくらい？

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| ・納豆1パック(四角) 50g          | ・ジャガイモ1個(中) 100g    |
| ・ヨーグルト1パック(一人前)90~100g   | ・サツマイモ 天ぷら1個 20g    |
| ・ニンジン一本(中) 100g          | ・山芋 長さ5cm 100g      |
| ・ブロッコリー(食べやすく切った一切れ) 10g | ・バナナ(中)1本 130g(可食部) |
| 果物 100g                  |                     |
| ・イチゴ中7個                  | ・みかん1個              |
|                          | ・リンゴ 中1/2個          |

## ポイントアドバイス ~風邪をひいてしまったら~

どんなに気をつけても体調を崩してしまうことがあります。悪化を防ぎ、早期の回復が出来るようポイントを紹介します。

- ① 粘膜が乾燥しないように水分補給をこまめにしましょう → 暖かいお湯、お茶、スポーツドリンク 
- ② 栄養補給 → 消化吸収の良い食べものを選択しましょう → お粥、雑炊、うどん、とろろ
  - \* 栄養価の高い緑黄色野菜はポタージュスープにしたり、柔らかく煮ると消化吸収しやすくなり食べやすくなります。
  - \* 油は胃腸に負担になるので揚げ物などは避けましょう。
  - \* 根菜や海藻は食物繊維が多く、胃腸の負担になるので、下痢症状がある時は避けましょう。
- ③ 油分の少ないたんぱく質が多い食品を摂りましょう → 湯豆腐、茶碗蒸し 
- ④ ビタミンCが豊富な果物を摂りましょう → りんごのすりおろし
  - \* 柑橘類は胃腸に刺激を与えるので体調の悪い時は避けましょう。
- ⑤ 味付けは薄味にして、刺激物(唐辛子・カレー等)は避けましょう。  

#### 《参考資料提供》

- ・TOYAMAアスリートマルチサポート委員会委員 スポーツ栄養士 舘川 美貴子
- ・JISS 国立スポーツ科学センター アスリートの食事ベーシックテキスト

# 12月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。【11/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 1(土)～2(日) 北信越卓球選手権大会  
ホープス・カブ・バンビの部  
3(月) 富山県カローリング大会  
8(土) 未来のアスリート発掘事業14期生測定会  
9(日) 北信越団体卓球選手権大会  
15(土) 富山県高等学校ソフトテニスインドア選手権大会(女子個人戦)  
16(日) 富山県高等学校ソフトテニスインドア選手権大会(男子個人戦)  
22(土) 2018ソフトバレーフェスティバルinとやま  
23(日) 富山県選手権大会全国ホープス選抜大会予選 卓球競技  
24(月) 新人大会(一般・ホープス)卓球競技  
27(木) 全国中学校選抜卓球大会富山県予選会

## ■ 中アリーナ

- 1(土)～2(日) 北信越卓球選手権大会  
ホープス・カブ・バンビの部  
1(土) 未来のアスリート発掘事業  
8(土) 東京OP(マスターズ)県予選卓球競技  
大阪OP(ホープス)県予選卓球競技  
15(土)～16(日) JOC中学バレーボール強化合宿・壮行会  
22(土) 2018ソフトバレーフェスティバルinとやま  
23(日) 富山県選手権大会全国ホープス選抜大会予選 卓球競技  
24(月) 新人大会(一般・ホープス)卓球競技

## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

1(土)の〈8:00～21:00〉 2(日)／3(月)／15(土)／16(日)／23(日)／24(月)の〈8:00～17:00〉  
8(土)／27(木)の〈8:00～18:00〉 9(日)の〈8:00～19:00〉 22(土)の〈8:00～16:00〉

☆☆12月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ ※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください

【大アリーナ】6(木)／13(木)／20(木)／27(木)〈18:00～21:00〉

## ■ 小アリーナ

- 5(水)／12(水)／19(水)／26(水) リラックスヨガ 〈10:00～11:00〉  
6(木)／13(木)／20(木)／27(木) ピラティス 〈10:00～11:00〉  
7(金)／14(金)／28(金) ボーンリズム研究会〈15:00～17:00〉

## ■ トレーニング室

営業時間はいつでもご利用いただけます

## ■ 測定室

- 1(土) (午前)バルバワークス  
2(日) (午後)大山スポーツクラブ  
3(月) (午前)呉羽高校野球部  
5(水) (午後)雄山高校野球部  
7(金) (午後)富山北部高校サッカー部  
9(日)・16(日) (午前)プレジャーオブスポーツ  
15(土) (午前)中央農業高校野球部(午後)個人  
16(日) (午後)和合中学校ソフトテニス部  
21(金) (午後)福光高校陸上部



## ■ 50m温水プール

1(土)～17(月)の期間は改修工事のため使用できません

日本水泳連盟北信越ブロック競泳合宿／富山県水泳連盟競泳合宿のため  
19(水)～21(金)／26(水)／27(木) 一般開放時間は

〈13:30～15:30／18:00～20:00〉となります

22(土) 一般開放時間は〈11:30～20:00〉となります

23(日)／24(月) 一般開放時間は〈11:30～16:00〉となります

セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00～20:00〉

## ■ 飛込温水プール

10(月)～17(月)の期間は改修工事のため使用できません

2(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング

13～15ソロデュエット大会予選会／富山県ナショナルトライアル

8(土)／9(日) 北信越ジュニア秋季水球競技大会

22(土)～24(月) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング合宿

27(木)～29(土) 富山県水泳連盟水球合宿

セミナー水球ジュニア (月)(水)(金)〈18:30～20:30〉

セミナーシンクロナイズドスイミング (月)(水)(木)〈17:00～18:30〉

セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00～20:00〉

## ■ 宿泊

19(水)～28(金) 富山県水泳連盟

21(金) 南砺福野高校

27(木) 高山工業陸上部

## 【12月の休館日…4(火)、11(火)、18(火)、25(火)、30(日)、31(月)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇

〔平日／土曜 9:00～21:00〕  
〔日曜／祝日 9:00～19:00〕

温水プールおよび  
スポーツサウナは〔平日 14:00～20:00〕  
〔土曜 10:00～20:00〕  
〔日曜／祝日 10:00～18:30〕

12月30日から1月2日まで年末年始の休館日です。

## スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に  
日本スポーツ協会公認スポーツドクターがアドバイスいたします

### ●整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 12月1日(土)14:00～16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

### ●内科系スポーツ障害相談日(無料) 12月15日(土)14:00～17:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

### ●呼吸循環器系機能測定日(有料) 12月15日(土)14:00測定開始 (一般1,050円／児童520円)

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)

スポーツパレス便り No.379 平成30年11月25日 印刷:いおざき印刷(株)

発行:富山県総合体育センター/〒939-8252 富山市秋ヶ島183 tel (076)429-5455

URL: <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail: [palace@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:palace@sportsnet.pref.toyama.jp)