

# 練習中のこむら返りを予防しよう!!

こむら返りは、筋肉のけいれんです。

なぜ起こるのか？スポーツ時に大量の汗をかくことで、水分だけでなくミネラルも失われます。ミネラルとは、塩分（ナトリウムとクロール）、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどのことをいいます。

ミネラルは、筋肉の働きをコントロールするのに重要です。

カリウムとカルシウムは、筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあります。

この二つのミネラルを調整しているのが、マグネシウムです。

ミネラルは体内で作ることができないので、食事で取り入れる工夫をしましょう。

普段からバランスよく食事に取り入れることで、練習中の筋肉のけいれんを予防することができます。

カリウムは、長芋やサツマイモなどのイモ類、バナナやキウイなどの果物に豊富です。

常からこれらを摂取することで、体内にミネラルをためることができます。

運動前に、バナナを食べることもおすすめです。



ミネラルを多く含む  
食べもの



わかめ

アーモンド

昆布

マグネシウムは、アオサやワカメ、ヒジキなどの海藻類のほか、ナッツ類に含まれます。

カルシウムは、ご存じのとおり乳製品や大豆製品、小魚に含まれます。

**子供たちのけが予防のため、少しでも工夫してみませんか？**