



運動と栄養について



成長期は体の基礎を作るために、栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休養をとることが大切です。スポーツをしている人はたくさん体を動かしている分、エネルギーや栄養素を多く必要になります。献立を立てる時は、主食・主菜・副菜・汁ものをそろえると、いろいろな食品を食べることができ、自然と栄養のバランスが良くなります。

～ 主食・主菜・副菜・汁ものをそろえよう ～

◎副菜

【野菜 いもきのこ 海藻など】
体の調子を整える**ビタミン**、
ミネラル、**食物繊維**が多い

◎主菜

【魚 肉 卵 大豆製品など】
体をつくる材料となる**たんぱく質**が多い

◎主食

【ごはん パン めんなど】
体や脳のエネルギー源
となる**炭水化物**が多い

◎汁もの

【みそ汁 スープなど】
具たくさんにするのが
おすすめ

牛乳・乳製品と果物をプラスして、栄養バランスUP!!

◎牛乳・乳製品

丈夫な骨を作る材料となる
カルシウムが多い



◎果物

疲労回復や貧血の予防にも
効果がある**ビタミンC**が多い



食事トレーニング!

練習や試合で良い結果を出すためには、体調管理が欠かせません。「好きなものだけ食べる」や「お菓子ばかり食べる」、「疲れたから食べない」などの食生活を続けてしまうと、体力がなくなったり、ケガをしやすくなります。しっかりとした食生活を続けると、ケガや病気を防げるだけでなく、ケガや疲れからも早く回復できます。



さらに 食事にプラスしよう!

筋力・瞬発力をつけたい人は...

たんぱく質・カルシウム



持久力をつけたい人は...

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

