



運動と栄養について



成長期は体の基礎を作るためにも、**栄養・運動・休養**のバランスをとることが大切です。食事をする時は、**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整います。普段からスポーツなどで、たくさん体を動かしている人は、エネルギーや栄養素をしっかり摂り、十分な休養をとるようにしましょう。

～主食・主菜・副菜・汁ものをそろえましょう

◎副菜

【野菜 いも きのこと 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** で、さらに栄養バランス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



運動の後の間食(補食)はどうしてる？

間食(補食)はお菓子だと、決め込んではいませんか？

長時間運動した後は、体の中のエネルギーが消耗している状態です。

間食(補食)には体力や筋肉の回復のためにも、次のような物をおすすめします。

- * エネルギー源となる、おにぎりやサンドイッチなど
- * 疲労回復を早めるため、ビタミンの多いオレンジやバナナなどの果物や果汁100%ジュースなど

