

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特に大切です。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とします。1日3回の食事と十分な休養をとって、よいパフォーマンスにつなげましょう。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べよう

◎副菜

<野菜 きのこ いも 海藻など>

からだの調子を整える。

食物繊維、ミネラル、ビタミンが多い。

◎主菜

<魚 肉 卵 大豆 大豆製品など>

からだを作る材料になる。

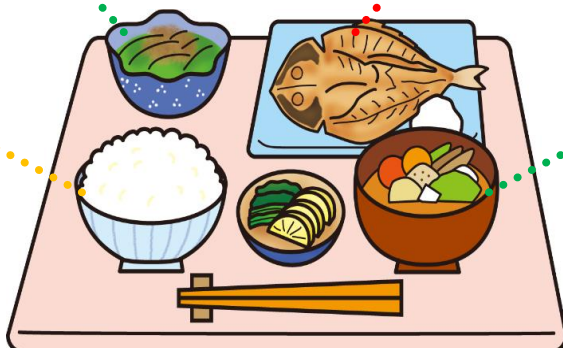
たんぱく質が多い。

◎主食

<ごはん パン めんなど>

からだを動かす、脳を働かせるためのエネルギーになる。

炭水化物が多い。



◎汁物

みそ汁、スープなど
具たくさんにするのがおすすめ。

牛乳・乳製品で カルシウムUP!

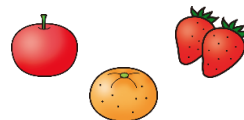
<丈夫な骨作り>



牛乳・乳製品、くだものを
プラスして
さらに栄養バランスUP!

くだもので ビタミンUP!

<疲労回復>



運動後は「すばやく栄養補給」を!

長時間運動を行うと、体の中に蓄えられていたエネルギーを消耗します。

運動後はできるだけ早く、

* 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%ジュースなどを補給することが大切です。

