



運動と栄養について

成長期には、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をすることで、
じょうぶな体をつくることができます。しっかりとした体づくりには、
栄養・運動・休養のバランスが大切です。

また、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摂り、十分な休養が必要です。



1日3食、**主食・主菜・副菜・汁物**をそろえてバランス良く！

主食

ごはん、パン、めん類など
体や脳のエネルギー源となる
炭水化物が多い。



おにぎり



パン



スパゲッティ



主菜

魚、肉、卵、大豆製品など
体の成長に欠かせない
たんぱく質が多い。



さばのみそ煮



ポークソテー



たまご焼き



納豆

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、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。



かぼちゃの煮物



野菜サラダ



具だくさんみそ汁

牛乳・乳製品、果物をプラスすると栄養バランスがさらにアップ！

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。



牛乳

ヨーグルト

チーズ

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。



みかん



いちご



キウイフルーツ