

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ましょう

◎副菜

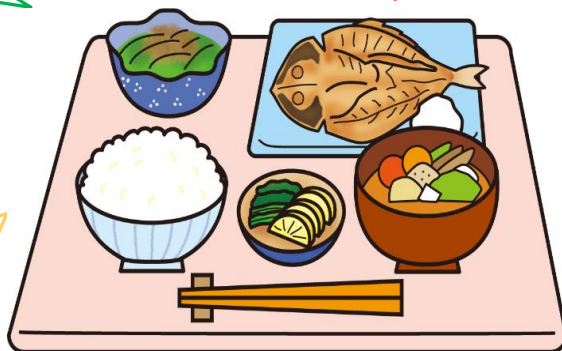
<野菜 きのこといも 海藻など>
からだの調子を整える食物繊維、ミネラル、ビタミンが多い。

◎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>
からだを動かしたり、脳を働かせたりす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!

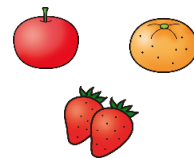
<丈夫な骨作り>



牛乳・乳製品、くだものをプラスするとさらに栄養バランスが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」が大切

運動を長時間行くと、体の中に蓄えられていたエネルギーを消費してしまいます。運動後はできるだけ早く、おにぎりやサンドイッチなどエネルギー源になるものと、疲労回復を早めるためにオレンジやバナナなどのくだものや果汁100%ジュースなどでビタミンを補給することが大切です。