



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。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整います。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摂り、十分な休養が必要です。

～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** してさらに栄養バランスが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



運動後は「すばやく栄養補給」

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できると良いです。

