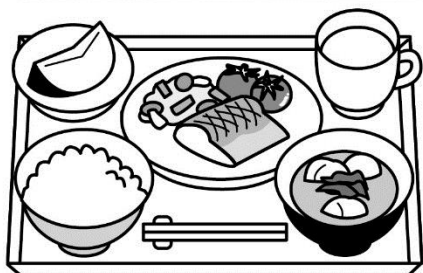


スポーンを頑張る皆さんへ ～スポーツと栄養について～

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？ 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



主食・・・主にエネルギーのもとになる〔ご飯、パン、麺類〕

主菜・・・主に体をつくるもとになる〔肉、魚、卵、大豆製品〕

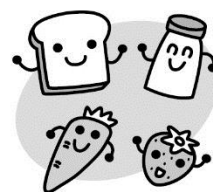
副菜・汁物・・・主に体の調子を整えるもとになる〔野菜、きのこ、海藻、いも類〕

★汁物は、水分や塩分の補給にも◎

果物・・・ビタミン、食物繊維などの補給に

乳製品・・・カルシウムなどの補給に

★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！



栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！



カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！



水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渇いたと感じる前に飲むこと！



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。



煮込みうどん、鍋料理



カツカレー、焼き肉