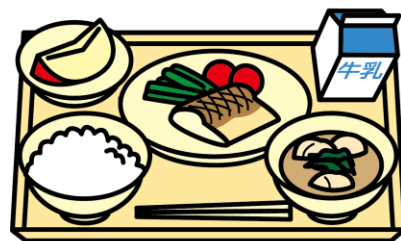


スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分の持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか。日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、日ごろから食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが大切です。栄養バランスの良い食事を心がけて、健康的な体づくりを目指しましょう。

 けんこう からだ
健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」を取り、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

しゅ しよく
主食
おも
たんすい かぶつ おお
ふく
しょくひん
 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

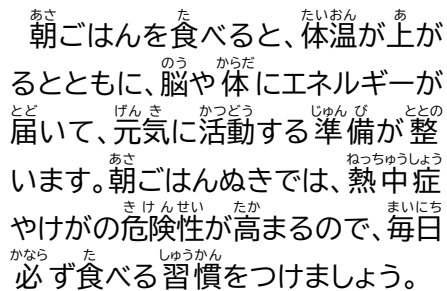
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 おも からだ ちようし ととの おお ふく しよくひん
(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



あさ
朝ごはんを
まい にち かなら
毎日必ず
た
食べる



こうりつ えいよう きゅうしゅう
効率よく栄養を吸収するために
は、よくかんで食べることが大切です。
また、よくかむと満足感が得ら
れるので、食べすぎを防いで適量
をとることができます。

からだ　せいちょう　かか　せいちょう
 体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。
 からだ　やす　ぶんびつ　からだ
 体を休めるだけでなく、体づくり
 のためにもよく眠ることが大切です。
 じ　かん　い　じょう　すいみん　じ
 できれば、8時間以上の睡眠時
 かん　かく　ほ
 間を確保しましょう。