

# 元気モリモリ

おうちのごはん

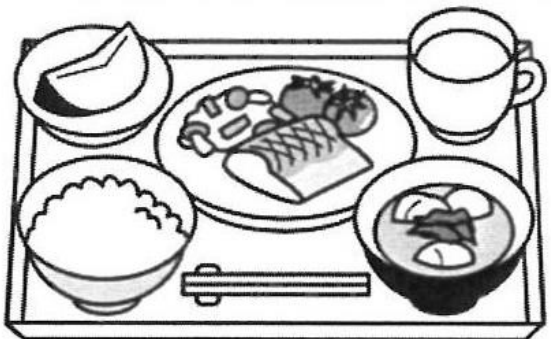
令和7年10月号

大阪市立玉川小学校

## スポーツと栄養について

スポーツ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、成長に必要な栄養素に加え、  
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。



### 栄養バランスのよい食事を取りましょう

- ◆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、水分と塩分の補給にもなります。
- ◆果物◆……………ビタミン、食物繊維などの補給になる
- ◆乳製品◆……………カルシウムなどの補給になる  
★果物と乳製品は間食（補食）としてとるのもオススメです！



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。

## 「鉄」と「カルシウム」を取りましょう

特に不足しやすい栄養素です。意識してとるようにしましょう。

### 鉄を多く含む食品

あかみく 赤身肉  
アサリ  
レバー  
ひじき  
こまつな 小松菜  
カツオ など

ビタミンCと一緒に  
摂ると吸収  
率アップ！

### カルシウムを多く含む食品

MILK  
ヨーグルト  
ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品  
こまつな 小松菜  
だいすせいひん 大豆製品  
ほ 干しエビ  
ひじき など

ビタミンDと一緒に  
摂ると吸収  
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、運動中や運動後も水分  
を補給しましょう。また、いつも以上に激しく運動し、汗を  
しっかりかいたときなどはスポーツドリンクなどを利用して  
ミネラルも補給するとよいでしょう。  
※のどが渴いたと感じる前に飲みましょう。



## 運動後は疲労回復に努めましょう

激しい運動後はなるべく早く、糖質でエネルギーを補給しましょう。  
（おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど。）  
運動後は内臓も疲れているので、消化の良いものがオススメです。

