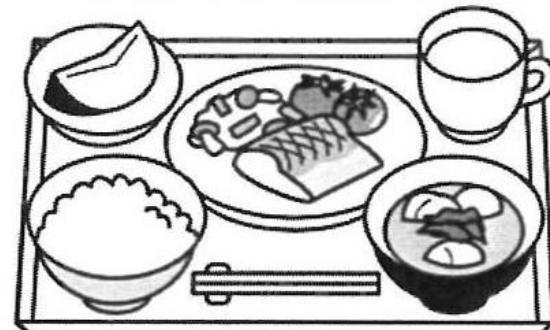


# 元気モリモリ

# 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とる習慣をつけ、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とりましょう

- ◆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」をとりましょう

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



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と一緒にすると吸収率アップ!

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はスポーツドリンクなどを利用してエネルギーを補給することも大切です。



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。

